

豚肉と野菜のフライパン蒸し ごまだれ

材料(2人分).....

- ブロッコリー 6房
- さつまいも 1/4本
- A** れんこん 1/2節
- かぼちゃ 80g
- えのきだけ 1/2パック
- 豚ロース肉(薄切り) ... 8枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ゆずこしょう ... 小さじ1/2
- B** キューピー 大さじ2
- 深煎りごまドレッシング 大さじ2



作り方.....

1. ブロッコリーは小房に分ける。**A**は厚さ5mmの食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、長さ半分に切る。
2. 2枚のオーブンシートにさつまいもとれんこん、かぼちゃとブロッコリーをのせ、それぞれキャンディ状に包む。
3. 豚ロース肉は塩・こしょうをする。オーブンシートにえのきだけを敷き、豚ロース肉を重ねておき、キャンディ状に包む。
4. フライパンに②と③を入れ、水200ml(分量外)を入れて、ふたをして約12分、中火で具材に火が通るまで蒸す。
5. ④の包みを開いて具材を器に盛りつける。
6. 器に混ぜ合わせた**B**を入れ、⑤に添える。



外食・中食でも野菜をプラス!

『北区健康づくり推進店』はこちら

このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の
約**1/3**が摂取できます!



「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」

区民の皆さんのライフスタイルにあわせて積極的に野菜を摂取し、食事の栄養バランスを整えることができるよう応援するプロジェクトです。



卵と、肉と、魚と。

食べたいものを野菜と一緒に、
シーンを選ばず好きなきに。



サラダのことを大切に考え、
おいしいサラダをお届けしたい。詳しくはこちらから



キューピー株式会社は、東京北区マイベジプロジェクトを応援しています。