

weekly FoodNote シリコン スチーマーで簡単! 豚肉と野菜のレンジ蒸し



【作り方】

- ① 材料を2回分に分け、シリコンスチーマーに入れ、フタをかぶせて電子レンジ(600w)で約5分加熱し、そのまま約2分蒸らす。
- ② 蒸し鍋のたれをつけてどうぞ。

材料(4人分)

- えのき(2等分に切る)……………1袋
- エリンギ(縦に薄切り)……………1パック
- しめじ(2等分に切る)……………1袋
- もやし……………1袋
- 長ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- レタス(ざく切り)……………1/2個
- にんじん(薄切り)……………1/3本
- ブロccoli(小房に分ける)……………1個
- 豚肉切りおとし……………150g
- 蒸し鍋のたれ……………お好みで

エネルギー
(1人分)
227
kcal

塩分
(1人分)
3.0g



※写真は2人前のイメージです。

うなぎとゴーヤーのチャンプル



【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き2cm幅に切る。軽く塩もみした後、水で洗い水分をきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、ゴーヤーを炒め、うなぎ、豆腐を加える。
- ③ ②に火が通ったら卵を加え、しょうゆ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス
かつお節をのせてもおいしいです!

材料 (4人分)

- トップバリュ グリーンアイ うなぎ蒲焼 (2cm幅に切る) 1尾
- ゴーヤー 1本
- 木綿豆腐 (水をきり一口大に切る) 1丁
- 卵 (溶きほぐす) 2個
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- ごま油 大さじ2

エネルギー
(1人分)
241
kcal

塩分
(1人分)
1.7
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・大豆 果物

※写真は4人前のイメージです。



エネルギー
(1人分)
451
kcal

塩分
(1人分)
1.5g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ①卵をボウルに割り入れ、牛乳・塩・こしょう・トマトを加えて混ぜる。
- ②フライパンにバター、サラダ油を熱し、①を入れてよくかき混ぜ、スクランブルエッグを作る。
- ③ブロッコリーを耐熱容器にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ④イングリッシュマフィンを半分に割り、トーストする。
- ⑤バナナラッシーの材料をすべてミキサーに入れて混ぜ、グラスにそそぐ。
- ⑥器に②、③、④を盛り、ラッシーのグラスを添える。

材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 【トマトのスクランブルエッグ】 | 【バナナラッシー】 |
| ●卵……………4個 | ●バナナ(皮をむく)…2本 |
| ●牛乳……………大さじ2 | ●牛乳……………300cc |
| ●塩、こしょう…少々 | ●プレーン
ヨーグルト…100cc |
| ●トマト
(1cm角に切る)…2個 | ●はちみつ…大さじ2 |
| ●バター……………20g | 【付合せ】 |
| ●サラダ油…大さじ1/2 | ●ブロッコリー
(小房に分ける)…1個 |
| ●イングリッシュ
マフィン……………4個 | ●ドレッシング
(お好みの味)…適量 |