

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__減塩__

対象：__成人__

【豚バラ大根ミルフィーユのレンジ蒸し】

材料（大人2人分）

大根：1/3本（250g）
豚バラ薄切り肉：140g
レモン：1/2個（40g）
酒：大さじ1と1/2
塩コショウ：少々（0.5g）
ポン酢：大さじ2
青ネギ：適量（10g）

調理時間
15分

[1人前：エネルギー301kcal、たんぱく質 11.1g、
脂質 25.1g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.0g]

【作り方】

- ①大根は、皮をむいて3mm厚さの輪切りにする。レモンは3mm程度の半月切りにする。豚肉は5cm程度の長さ切る。
- ②耐熱皿に①の大根と豚肉を交互にはさむようにして並べる。レモンもところどころにはさむ。酒をかけ、塩コショウをふる。
- ③②にふんわりとラップをして、電子レンジで10分程度、肉に火が通るまで蒸す。最後に青ネギを散らし、ポン酢をかける。



撮影協力：大東市食生活改善推進協議会

材料を切って電子レンジで蒸すだけです。
青ネギの代わりに大葉でもおいしいですよ。



食改さんからコメント

電子レンジ調理なので、火を使わずお手軽！レンジで調理している間に、別の料理も作れて時短になります。
彩がきれいで、レモンのいい香りが食欲をそそりますよ。
豚バラの脂がレモンと調和して、一緒に食べるとさっぱりしていておいしいです。

この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。