

【豚肉と夏野菜のバタポン蒸し】レシピ
(Happy Dish Note～幸せの料理帳～より)

【材 料 (2人分)】

豚こま肉	160g		
A	酒	大さじ1	
	片栗粉	小さじ1	
	塩・こしょう		少々
	なす	小ぶり3本(200g)	
トマト	中1/2個(100g)		
ピーマン	小2個(40g)		
オリーブオイル	大さじ1		
B	ポン酢しょうゆ	大さじ3	
	砂糖	小さじ1	
	コンソメ顆粒	小さじ1	
有塩バター	5g		
塩・こしょう	少々		
白ごま	お好みで		
サラダ菜	お好みで		



栄養価<1人分>

エネルギー	275kcal	たんぱく質	18.4g
脂 質	15.8g	食塩相当量	2.1g

おいしそうな野菜
がたっぷり入って
いるね。



【下ごしらえ】

- ・豚肉はAを揉みこんで下味をつける。
- ・なすはヘタを除いて乱切りにする。
- ・トマトはヘタを除き、ピーマンはヘタと種を取り、それぞれざく切りにする。

【作り方】

- ① 耐熱容器になすとピーマンを入れ、オリーブオイル・塩・こしょうを加える。その上に豚肉を広げるように乗せて、Bを回しかけ、バターを乗せる。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで7分加熱する。(500wの場合8分30秒)
- ③ 火が通っているのを確認したら、ラップを外してトマトを加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ お好みで白ごまやサラダ菜を盛り付けたら完成。

☆ポイント☆

- ・ビタミンB1を多く含む豚肉は、夏バテ予防の効果が期待できます。
- ・電子レンジを使い、短時間で簡単に調理できます。
- ・暑い夏、何品も作らなくても、1品で主菜と副菜を兼ねた料理になります。
- ・1日に必要な量の半分の野菜を食べることができるので、おすすめです。