

野菜バリバリ！

泉州キャベツと豚肉のレンジ蒸し

作り方

- ①キャベツはくし型に切り、耐熱容器に敷き詰める。
- ②豚肉を上から並べ、酒を回しかける。
- ③電子レンジで800W約4分加熱する。
- ④ポン酢にラー油を混ぜ、たれを作る。
- ⑤たれにキャベツ・豚肉をつけていただく。

材料(2人分)	めやす	分量
松波キャベツ	1/6個	200g
豚しゃぶしゃぶ肉		80g
酒	大さじ1	15g
ラー油		少々
ポン酢	大さじ2	36g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	8.4g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！ ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁 おひたし

夕2皿



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成