

かぼちゃと豚肉のレンジ蒸し

かぼちゃに含まれるβカロテン、ビタミンC・Eは、活性酸素から体を守り、老化・生活習慣病を予防します。



材料 (2人分)



A

- ・しょうゆ…小さじ1
- ・オイスターソース…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1
- ・ごま油…小さじ2/3
- ・片栗粉…小さじ1/4
- ・おろししょうが…小さじ1/4

豚肉に調味料をからめて、かぼちゃと一緒にレンジで加熱します。お弁当のおかずにもなるレシピです。

① 下準備

かぼちゃは5mm厚さに切る。豚肉は5cm幅に切り、Aをからめる。スリムねぎは3cm長さに切る。

② レンジで加熱する

耐熱皿にかぼちゃを平らに並べる。その上に①の豚肉を均等に並べてラップをかけ、500Wの電子レンジで5分加熱し、そのまま5分蒸らす。

③ 仕上げ

器に盛り、スリムねぎを添える。