



管理栄養士オリジナルレシピ

キューピー株式会社 と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！



時短



減塩

豚肉ときのこことブロッコリーの減塩フライパン蒸し

エネルギー 食塩相当量

338

kcal

1.2

mg

※一人前の目安値です。

材料 (2 人分)

豚ロース肉(薄切り) 200g
もやし 100g
ブロッコリー 60g(1/4個)
まいたけ 100g(1パック)
エリンギ 40g(大1本)

水 50ml

キューピー 深入り
ごまドレッシング 大さじ3
柚子胡椒 3g
おろししょうが 少々
ラー油 少々

作り方

目安 ⌚ 15 分

1. まいたけは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは石づきを取り食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーは小房に切る。豚ロース肉は幅5cmに切る。
3. フライパンに1ともやしを混ぜて敷き、2の豚ロース肉を広げてのせ、中心にブロッコリーをのせる
4. 3に水を回し入れ、しっかりと蓋をして、強めの中火で約8分、豚ロース肉に火が通るまで蒸し焼きにする
5. 器にドレッシングを入れ、お好みでA〜Cを加え、つけだれにする。4をつけていただく

おすすめ

キューピー
深入りごまドレッシング



ポイント

味付けをつけだれにすることで減塩の食べ方に！

野菜の摂取量も多く、食物繊維は1日分の目標量の約半分を摂取できます！

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ

公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

