

＼お肉がさっぱり食べられる／ 「豚肉と長芋の梅香蒸し」

材料（2人分）



A	・豚肉（小間切れ）	120g
	・しょうゆ	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・オイスターソース	小さじ1
	・にんにくチューブ	1cm
	・梅肉チューブ	4cm
	・ごま油	少々
	・片栗粉	小さじ2
	・長芋	8～10cm
	・サラダ油	小さじ1
・ねぎ	少々	

作り方

- ① ねぎは小口切りにする。長芋はきれいに洗い、皮付きのまま1cmの輪切りにする。
- ② ボウルにAを入れて揉み込む。
- ③ フライパンにサラダ油をひきて長芋を並べ、その上に②を広げる。
- ④ 蓋をして弱めの中火で8～10分蒸し焼きにする。
- ⑤ ねぎを飾る。

ポイント

- ・肉に揉み込む調味料が、美味しさと減塩の秘訣！
- ・肉に下味をつけたら、あとはフライパンひとつで調理できます。
- ・長芋の他にキャベツ・なす・ピーマンなど色々な野菜で作ってみてください。

献立例

主食

ごはん

主菜

豚肉と長芋の梅香蒸し

副菜

ねばねばオクラ納豆
野菜の2種盛り

栄養価（1人あたり）

エネルギー	235kcal
たんぱく質	12.1g
塩分	1.0g

料理動画はこちら
- YouTube -



公益財団法人 金沢健康福祉財団
金沢栄養ケアセンター

TEL : 076-222-7630

2020年11月発行