



豚肉と夏野菜のレモン蒸し

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ 豚こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・ キャベツ	150g	300g
・ ズッキーニ	1切	1本
・ レモン	1/2個	1個

【家庭で用意】

・ 塩・こしょう	適量	適量
・ 料理酒	大さじ2	大さじ4
・ 味付ぼん酢	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① ズッキーニ、レモンは約1cm幅の輪切りにします。
- ② フライパンにキャベツ、ズッキーニ、豚こま切れ肉の順に入れ、レモンをのせます。全体に塩・こしょうを振り、酒を回しかけて蓋をし、弱めの中火で約7分蒸し焼きにします。
- ③ 豚こま切れ肉に火が通ったら器に盛り、味付ぼん酢をかけてできあがり。

〈栄養成分1人前(194g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【エ】 232kcal 【蛋】 9.0g 【脂】 18.0g 【炭】 9.0g 【塩】 1.0g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。