

野菜の重ね蒸し

【1人分】

●エネルギー 210 kcal ●塩分 1.5 g

材料(2人分)

豚バラ肉 80g

なす 1/2本

キャベツ 100g

★たれ

味噌 20g

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

なすに含まれるアントシアニンは、細胞を傷つけ老化の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあり、がん予防などに効果的といわれています！



作り方

- ① なすは斜めに楕円形に切り、さらに半分にして水にさらす。キャベツは食べやすい大きさにする。
- ② たれの材料を混ぜる。この時、味噌が固まらないようよく混ぜる。
- ③ 保存容器にキャベツ→なす→豚バラ肉の順に重ねていく。
- ④ ③に②をまんべんなくかける。
- ⑤ 電子レンジで3分加熱し、1分蒸らす。

