



簡単豚ヒレの角煮

～1皿で主菜と野菜150gがとれちゃう♪～

1人分	エネルギー	280kcal
	炭水化物	15g
	たんぱく質	25g
	脂質	4.5g
	★食塩相当量	1.3g



1.材料(2人分)

豚ヒレ肉 ……200g
大根 ……100g
小松菜 ……100g
しめじ ……100g

調味料
醤油・酒……各大さじ2
みりん・砂糖・酢……大さじ1
しょうが ……一欠片(薄切り)



2.作り方

- 小口ネギ……適量
からし……お好みで
- ① 豚ヒレ肉にフォークで穴をあける
保存袋に調味料と肉を入れ、30分程度冷蔵庫内で味をなじませる
・小松菜は4等分に切る
・しめじは小房に分ける
 - ② 大根を1cmの厚さの半月切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600w2分加熱
 - ③ ①の豚ヒレ肉を調味料ごと耐熱容器に移し替えて、電子レンジ600w4分加熱
 - ④ ③の肉を裏返し大根と小松菜、しめじを入れ、電子レンジ600w4分加熱
 - ⑤ 粗熱がとれたら、ヒレ肉を2cmの厚さに切り、ネギをかける

★豚ヒレ肉は高たんぱくで低脂肪であり、筋肉を作るために必要なアミノ酸を豊富に含んでいます。また、免疫力アップに必要な、ビタミンB群や亜鉛もぎっしり詰まっています。