

# オールシーズンレシピ：豚バラもやし

材料(2人分)

もやし……1袋

豚バラ肉…85g

塩こしょう…少々

ポン酢……適量

作り方

- ①もやし1袋を皿に盛る。
- ②もやしの上に豚肉をなるべく重ならないように並べる。
- ③その上に塩こしょうを適量ふる。
- ④ラップをし、レンジ500Wで4分40秒温める。肉に赤みがあれば追加で温める。
- ⑤小皿にポン酢を入れてつけて食べる。



もやしはシャキシャキを楽しもう！

頼りない見た目とは異なり、もやしにはたんぱく質、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。ビタミンCの効能やシャキシャキした食感を生かすため、さっと短時間で加熱すると◎

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	8.4g
たんぱく質	9.2g
食物繊維	1.3g
塩分相当量	0.8g