

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。



栄養成分表（1人当たりの含有量）

 エネルギー量 113 kcal	脂質	8.4g
	たんぱく質	9.2g
	食物繊維	1.3g
	塩分相当量	0.8g

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◎

