



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



1人分	
エネルギー	234kcal
食塩相当量	1.4g

東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

包丁いらず！豚肉のもやしレタス蒸し！

材料（2人分）

豚ももしゃぶしゃぶ用肉 … 200g

もやし … 1袋（200g）

レタス … 1/2個（200g）

トマト … 4切れ

酒 … 大さじ1

【香味だれ】

玉ねぎ(すりおろし) … 1/4個（50g）

しょうゆ … 大さじ1

おろしにんにく … 小さじ1/3

おろししょうが … 小さじ1/3

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさにはさみで切る。
- ② フライパンにもやし、レタス、豚肉を半量ずつ重ね入れ、さらに残りを同じように重ねる。
- ③ 酒をふり、ふたをして中火にかけ、6～8分蒸し焼きにする。
- ④ 器に③、トマトを盛り、香味だれを材料にかけて完成！

ポイント♪

- ・包丁を使わずに作れる簡単レシピです。
- ・さっぱり食べたいときは、たれの玉ねぎを大根おろしにして、にんにくを除くと良いです。
- ・1日に必要な2/3量の野菜がとれます。
- ・もやしやレタスは、食物繊維が豊富で便秘の予防をはじめとする整腸効果があります。