

主菜

副菜

朝レボ レシピ



もやしたっぷり豚しゃぶ



point

少ない食材で食べ応え抜群！
電子レンジで簡単！

材 料（1人分）

豚ロース （しゃぶしゃぶ用）	60g
もやし	100g（1/2袋）
ミニトマト	お好みで
ポン酢しょうゆ	適量

【作り方】	一人分	エネルギー	147 kcal
		たんぱく質	15.0 g
		脂質	7.3 g
		塩分	0.8 g

- ① 耐熱ボウルにもやしを入れ、その上に豚肉を広げてのせる。
- ② ふんわりラップをかけて、電子レンジで600w5分加熱する。
- ③ 皿に盛り付けてポン酢しょうゆをかける。

温かいままでも冷ましてもよい
前日に作った残りを出してもOK！

作成（R7）：金沢学院大学
栄養学部 4年 学生