



楽うま！ まるごと玉ねぎのレンジ蒸し

— 材料(2人分) —

豚バラ肉 薄切り	200g
たまねぎ	2個
ぽん酢	適量
小ねぎ	適宜

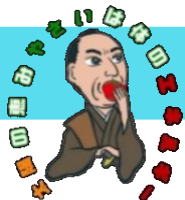
— 作り方 —

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは上下を切り落とし皮をむいて、上に十字の切り込みを入れる。(図参照)
- ② たまねぎの切り込みに豚肉をはさみ、余りの豚肉はたまねぎの周りに盛る。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
※火が通っていない場合は、30秒ずつ加熱を追加する。
- ④ ラップをはずし、小ねぎをのせ、ぽん酢をかけたら完成。



1人分 エネルギー:486kcal
タンパク質:17.7g 塩分:2.9g





しらすとキャベツの塩昆布和え



— 材料(2人分) —

キャベツ	300g
釜揚げしらす	50g
塩昆布	10g
ごま油	大さじ 1
にんにくチューブ	小さじ 1
白いりごま	小さじ 1

A



— 作り方 —

- ① キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② 耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)でしんなりするまで 3 分加熱し、水気を切る。
- ③ ②に A の材料を入れて混ぜ合わせ、味がなじんだらお皿に盛り付けて完成。

キャベツには、ビタミン C が
たっぷり含まれているよ！
ビタミン C は、肌の健康を保ち、
日焼けを防ぐはたらきをもっているから
“美肌”になれちゃうかも！？



1人分 エネルギー:138kcal
タンパク質:7.1g 塩分:1.3g