

協力店名	お好み焼き・えん
氏名	三塩 秀博
住所	伊万里市脇田町221-1
電話	0955-23-1897
FAX	同上
Eメール	
メニュー名	さっぱり蒸し豚

●写真(イラストは不可)

●健康づくり協力店からのイチオシ☆コメント

もやし・キャベツに豚をのせてさっぱり味に蒸しあげました。(お酒のおつまみ、女性の方にもおすすめ)

●レシピ・4人分

わかりやすく箇条書きにしてください。分量は4人分グラム数、サイズ(大、中、小)個数などを記入してください。

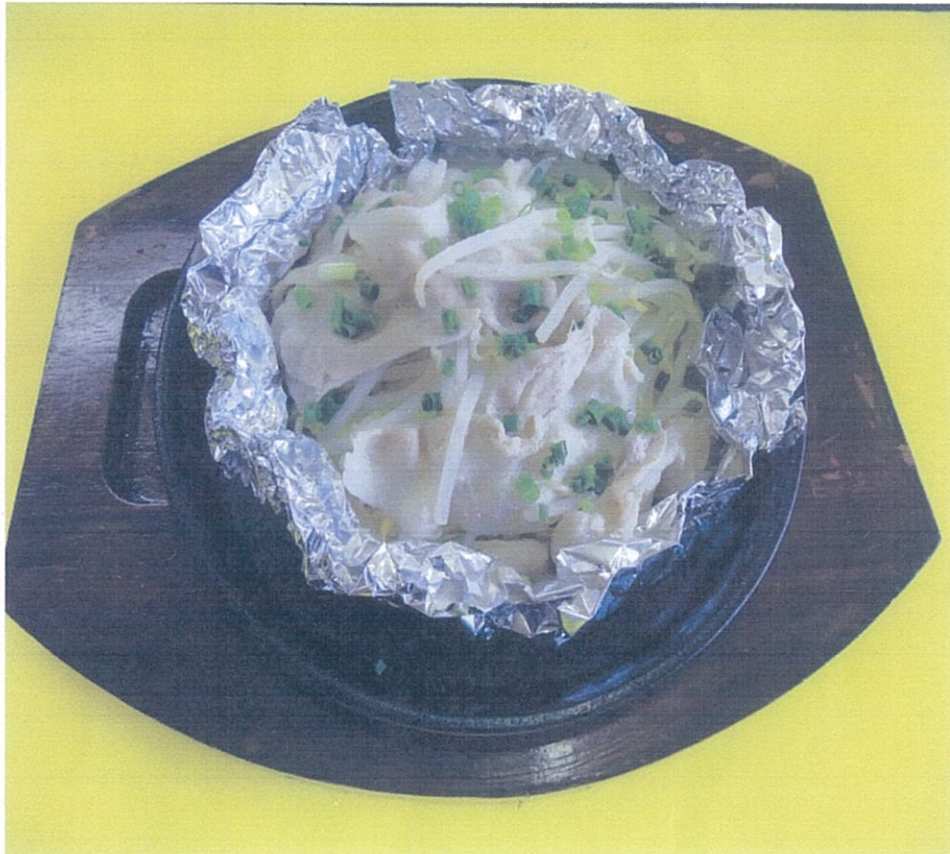
材料名	分量	単位	作り方
①もやし	130	g	1.25cm中のアルミホイルをボール型にする。 2. ボール型にしたアルミホイルの中に (もやし130g、キャベツ60g、水30g)を入れ上からスライス豚 2mmを5から6枚乗せて鉄板(180℃)で蒸す。 3.スライス豚が白く蒸した状態になったら(4~5分)、上から「ゆず ぽん」を25g加える。 4.トッピングとしてネギ、ゆずこしょうを適量加えて食する。
②キャベツ	60	g	
③水	30	g	
④スライス豚(2mm)	100	g	
(トッピング)			
ゆずぽん ネギ ユズコショウ }	適量	25 g	

【さっぱり蒸し豚】

…400円

特徴・・・もやし・キャベツに豚・をのせてさっぱり味に蒸しあげました。

(お酒のおつまみ、女性の方にもおすすめ)



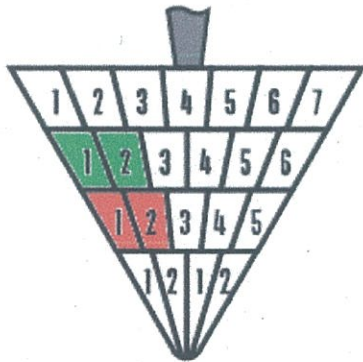
健康づくり協力店の野菜たっぷり！

イチオシ★オススメ 野菜レシピ紹介

【さっぱり蒸し豚】 お好み焼き えん

エネルギー (カロリー)	たんぱく質	脂質	炭水化物 (糖質)	カルシウム	食塩相当量
253kcal	23.5g	10.6g	15g	77mg	2.7g

食事バランスガイド



副菜 2つ

主菜 2つ