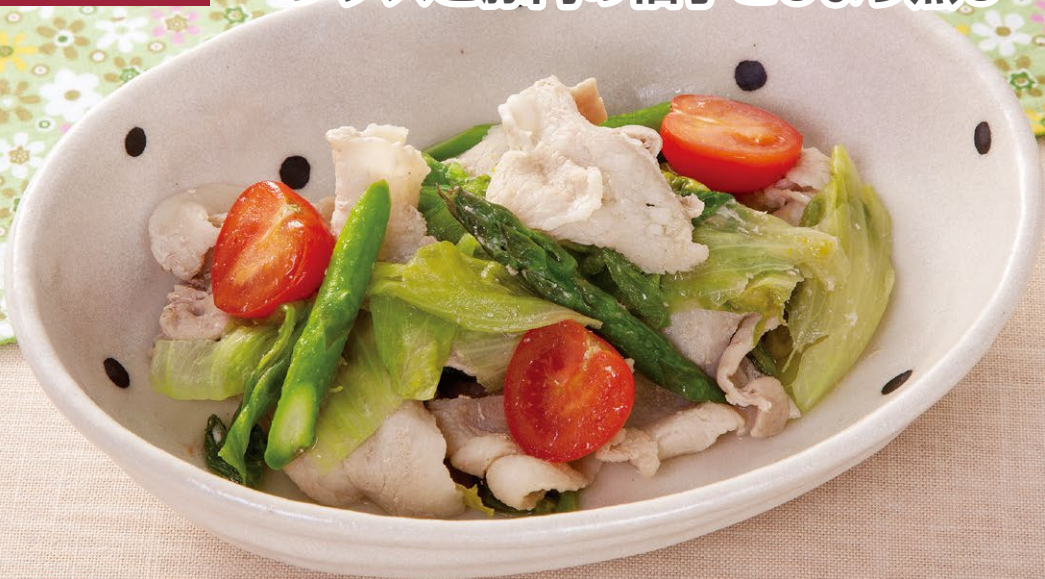


## ダイニングメニュー

レタスも蒸すとたくさん食べられる

# レタスと豚肉の柚子こしょう蒸し



### ■材料〈4人分〉

レタス……………1玉(約300g)  
 豚肉うす切り(バラ)……………320g  
 グリーンアスパラガス……………4本  
 ミニトマト……………6個  
 酒……………50ml  
 だしの素……………小さじ1弱  
 柚子こしょう……………大さじ1  
 塩……………少々

### ■作り方…調理時間約15分

- ①レタスはざっくり食べやすい大きさにちぎる。
- ②豚肉はひと口大に切る。
- ③グリーンアスパラガスは下半分の皮をむき、ななめに4~5等分くらいに切る。
- ④ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ⑤フライパンに①を入れ、②・③のをせ、酒・だしの素・柚子こしょうのをせて、ふたをして蒸す。
- ⑥⑤の豚肉に火が通ったら、④を入れてさっと混ぜ、塩で味を調える。



- ・柚子こしょうの量はお好みで調節してください。
- ・蒸すと野菜をたっぷり食べられるので、色々な野菜を入れるのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 346kcal

