

●豚肉ともやしのレンジ蒸し

材 料	1人分	2人分	備 考
豚もも薄切り肉	25 g	50 g	
もやし	100 g	200 g	他の野菜でも代用できます
こしょう	お好みで		
ポン酢しょうゆ	5 g	10 g	色々な味付けで代用できます

①お皿にもやしをのせ、こしょうをふる。豚薄切り肉を広げてのせる。

②ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

※もやしから水分が出るのでお皿をかたむけて捨ててください。

※フライパンにフタをして蒸し焼きでも良いです。

③ポン酢しょうゆをかける。

●野菜のピザ風

材 料	1人分	2人分	備 考
野菜	100 g	200 g	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ピーマン等
ベーコン	15 g	30 g	1 ㎝幅に切る
ケチャップ	8 g	16 g	
とろけるチーズ	20 g	40 g	

①野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンにのせる。

②①にベーコン・ケチャップ・とろけるチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。

●具だくさんみそ汁

材 料	1人分	3人分	備 考
野菜（きのこ・海藻）	100 g	300 g	
だし汁	150 g	450 g	煮干し・昆布・かつお節・だしパック等
みそ	9 g	27 g	18g = 大さじ1