野菜たっぷりメニュー（冬）

主菜【野菜たっぷりミルフィーユ豚しゃぶ】

455キロカロリー
食塩相当量　1.9g

材料名	1人分量(g)	作　り　方
キャベツ	100	① キャベツと人参は千切り、大根はピーラーでスライス、水菜は5cm長さ、しめじは小房に分ける。(お好みでOK)
水菜	20	
大根	30	② 豚肉は5cm幅に切り、塩こしょうをふる。
人参	20	③ 耐熱容器に野菜の半量をバランスよく盛り、豚肉も半量なるべく重ならないに広げる。
しめじ	30	
豚バラ薄切	80	④ ③の上に 残りの野菜を広げ、最後に豚肉を広げ並べる。
塩こしょう	少々	⑤ 酒を回しかけ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで4～5分程、肉に火が通り野菜がしんなりするよう加熱する。
酒	大さじ1/2	
【ポン酢ごまだれ】		⑥ 合わせておいた【ポン酢ごまだれ】をかける。
ポン酢醤油	大さじ1.5	量が増えると火の通りが均一にならない可能性があるので要注意！蒸し器やフライパンでも調理可能です。カット野菜を利用すれば、もっと時短に！
いりごま	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	
小葱	適宜	

筑後市役所　健康づくり課