カンタンさっぱり蒸ししゃぶ

フライパンに材料を入れて火にかけるだけ。カット野菜を使えば包丁いらず。
火が通りやすい薄切り肉で時短にも。

材料（2人分）

カット野菜・・・300 g
豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）・・・160 g
酒・・・小さじ4（20 g）
こしょう・・・少々
A ぽん酢しょうゆ・・・大さじ2（33 g）
A 白すりごま・・・小さじ１（2.5g）

栄養価（一人分）

エネルギー 207 kcal	たんぱく質 19.2 g
脂質 9.2 g	炭水化物 10.1 g
食物繊維 2.9 g	食塩相当量 1.1 g
カリウム 632 mg	カルシウム 87 mg
マグネシウム 50 mg	リン 220 mg
鉄 1.3 mg	亜鉛 2.0 mg
ビタミンA 9 µg	ビタミンE 0.4 mg
ビタミンB1 0.79 mg	ビタミンB2 0.23 mg
ビタミンB6 0.44 mg	ビタミンB12 0.2 µg
葉酸 124 µg	ビタミンC 66 mg
ビタミンD 0.1 µg	コレステロール 54 mg

作り方

①フライパンにカット野菜を広げて入れ、豚肉を広げてのせ、酒を回しかけてこしょうを振ります。

②蓋をして弱火で５～６分蒸し焼きにします。（途中焦げないように様子をみます。）

③肉が白くなって野菜がしんなりしたら器に盛ります。混ぜ合わせたAをかけていただきます。