

## ◆白菜と豚肉の重ね煮

野菜量 130g (1人分)

栄養価 ~1人分  
エネルギー 236kcal  
たんぱく質 8.7g  
脂質 17.5g  
炭水化物 8.8g  
食塩 1.2g



電子レンジで7分の  
超簡単レシピ!



### 材料 ~2人分~

豚肉 (バラ)	100g
白菜	200g (3~4枚)
にんじん	60g (中1/3本)
ポン酢	36g (大さじ2)

### 作り方

1. 白菜を5cm幅に切る。
2. にんじんは薄い輪切りにする。
3. 耐熱皿に白菜、にんじん、豚肉を交互に重ねていく。
4. 3に少し水をいれ、ラップでふたをしてレンジにかける。  
(500W 7分)
5. 豚肉に火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。