



野菜を食べよう！

豚肉と野菜のホイル焼き



作り方

- ①豚肉は半分に切る。キャベツは7～8mmの太めの千切り、たまねぎはスライス、しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。根深ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②Aを鍋に入れ、煮立たせる。火を止めて、長ねぎ、しょうがをいれる。
- ③アルミ箔にキャベツ、たまねぎ、しめじ、豚肉を1人分ずつ盛り付ける。酒を小さじ1ずつ振りかけ、しっかりと包む。
- ④③をオーブントースターで13～15分程焼く。お好みで②をつけて頂く。

材料(4人分)

・豚肉薄切り(ロース)	200 g	A	・しょうゆ	大さじ1 ¹ / ₂
・キャベツ	4枚		・酢	大さじ1
	(160g)		・砂糖	大さじ2
・たまねぎ	1個		・ごま油	小さじ2
	(200g)		・水	大さじ2
・しめじ	1パック		・アルミ箔(30cm角)	4枚
	(100g)			
・酒	小さじ4			
・根深ねぎ	1/2本(25g)			
・しょうが	10 g			

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	205	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	11.9	g
炭水化物	13.5	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	99	g

おすすめ ポイント

たっぷり野菜と肉が一緒にとれるお手軽メニューです。