



瀬戸内市

毎食
やさい

瀬戸内市 健康づくり推進課

特

白菜と豚肉のさっぱり煮



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：139kcal

たんぱく質：12.5g

脂質：9.1g

炭水化物：2.8g

食塩相当量：0.8g

【材料（1人分）】

白菜 50g

豚スライス肉 60g

ポン酢しょうゆ 小さじ2弱(10g)

★ポリ袋 M (25×35cm)

【作り方】

- ① 豚肉を手袋をした手で、ちぎりながらポリ袋に入れる。
- ② 白菜をハサミで短冊に切りながら入れる。
- ③ ポン酢しょうゆを加えて振り混ぜる。
- ④ 袋をねじって空気を拭き、上を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯に入れ、20分加熱する。



停電の場合、痛みやすい野菜から使いましょう。

鶏肉、牛肉でも美味しくできます。

肉や魚などを扱う際に、使い捨て手袋がない場合は、ポリ袋を手袋代わりに使用してください。

きのこ、キャベツ、もやしなど家にある野菜で作れます。

ごまだれやめんつゆなどでもおいしくできます。

白菜は瀬戸内市の特産物です。