



瀬戸内市 管理栄養士

特 野

# 豚キャベツのレモン蒸し



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：231kcal  
たんぱく質：17.2g  
脂 質：16.3g  
炭水化物：6.2g  
食塩相当量：1.1g

## 【材料（4人分）】

豚もも薄切り肉	320g
にんじん	40g
キャベツ	280g
しめじ	100g
レモン(皮も使えるもの)	1/2個
水	100ml
オリーブオイル	小さじ4(16g)
塩	小さじ2/3(4g)

## 【下準備】

- 豚肉・・・食べやすい大きさに切る
- にんじん・・・短冊切り
- キャベツ・・・ひと口大に切る
- しめじ・・・石づきを切り落としてほぐす
- レモン・・・薄いいちょう切り

## 【作り方】

- ① フライパンに、にんじん、キャベツ、しめじの順に入れ、上に豚肉を広げて入れる。レモンをのせて水を加える。
- ② ふたをして中火にかける。蒸気が上がってから5分蒸す。ふたを取り、水気がなくなるまで加熱する。
- ③ レモンを取り出し、オリーブオイルと塩を加え混ぜる。

キャベツとレモンは瀬戸内市の特産物です。

水気をしっかり飛ばすと美味しく仕上がります。

オリーブオイルと塩は、盛り付けてから食べる直前にかけても良いです。

レモンの苦みが気にならないのであれば、取り出さずに食べても良いです。

レモンの風味は時間が経つと無くなるので、早めに食べてください。