今週の野菜プラス１レシピ

１-１竹田さん
考案レシピ！

レンジで簡単!野菜たっぷりミルフィーユ豚しゃぶ

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。１日350g 以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。





今週の野菜

はくさい



・中心部から使おう！

はくさいは、収穫後も中心に栄養が集まります。外側から使うと栄養やうま味が減ってしまうため、中心部から使うのがおすすめです。

材料（２人分）

・豚肉	100g
・はくさい	４枚
・ピーマン	１個
・さつまいも	60g
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	小さじ２
・お好みのタレ	適量

作り方

① はくさいはざく切り、ピーマンとさつまいもは薄切りにする。
② 耐熱皿に、野菜と豚肉を交互に敷き詰める。
③ 塩こしょうを振り、酒を回し入れる。
④ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で約５分、豚肉に完全に火が通るまで加熱する。
⑤ お好みのタレをかけて完成。