

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

成人
向け

今回のレシピは
カルシウムに注目!

*材料(1人分)

豚肉(こま切れ)60g、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1と1/2、コショウ少々、ピザ用チーズ20g、野菜炒めミックス80g

《1人分栄養価》

カルシウム163mg、エネルギー278kcal、
食塩相当量2.1g

豚肉と野菜の
チーズ蒸し

所要
10分

- ①耐熱皿に野菜炒めミックスを広げ、豚肉をのせる。
- ②めんつゆ、コショウをふりかけ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ③ラップをふんわりかけて、電子レンジ500wで3分加熱する。

一皿でタンパク質も野菜も食べることができる
献立です。チーズでコクとカルシウムをプラス!



天白保健センターの
滝川さん

