

レシピ名	豚肉とキャベツのフライパン蒸し				
大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	高橋未羽、牧蒼		
					
野菜量（1人あたり）		栄養成分（1人あたり）			
163g	エネルギー	393	kcal	炭水化物	11.3g
	たんぱく質	19.1	g	食塩相当量	1.9g
	脂質	29.2	g		
材 料		大人2人分			
材料名		分量	材料名		分量
豚バラ肉（薄切り）		120g	●ポン酢		大さじ1・1/2
キャベツ		200g(1/4個)	●ラー油		小さじ1/2
豆もやし		100g(1/2袋)	●ごま		小さじ1
人参		25g(1/6本)	●砂糖		小さじ1
塩		2つまみ			
こしょう		少々	こねぎ		5g
卵		2個	きざみのり		適量
水		50ml			

作り方	（所要時間 10 分）
① キャベツを1cm幅くらい、人参を5mm幅くらいに切る。こねぎは小口切りにする。 ② 豚バラ肉は4～5cm長さに切る。 ③ フライパンにキャベツ、人参、豆もやし、豚肉の順で重ね、塩こしょうをかける。 ④ 中央にくぼみを作り、卵2つを割り入れる。 ⑤ 水を回しかけ、蓋をして中火で約5分蒸す。 ⑥ ●の調味料を混ぜ合わせて、⑤にかけ、こねぎ、きざみのりをのせて完成。	
作る際のポイントやコツ	
豚バラ肉を豚ロースやこま切れ肉にするとエネルギーを抑えられます。 豆もやしは普通のもやしで、キャベツは白菜で代用可能です。 他にも冷蔵庫に余っている野菜やきのこを入れてもOK。 卵は半熟に仕上げて具材を絡めながら食べられるように、火を通しすぎないようにしてください。 ポン酢をゴマだれにしたり、薬味を変えることでアレンジができます。 にんにく、しょうが、シソなどお好みで！	
アピールポイントやコンセプトなど	
フライパン1つでとにかく簡単にでき、野菜もたんぱく質もたっぷり摂れる一品です！ ぜひ半熟の卵を野菜や豚肉に絡めながら食べるのがおすすめです。 ラー油が入ることでピリ辛で最後まで飽きずに食べることができます。（辛いのが好きな方はラー油の量を増やしてもおいしく作れます） 1品で1日に必要なビタミンCの1/2量を摂取できます。	