

8月のレシピ もやしと豚ばら肉のレンジ蒸し 一宮町食生活改善会

〈材 料〉 〈2人分〉

もやし	1袋
鶏がらスープの素	小さじ1
豚ばら薄切り肉	100g
青ねぎ	適宜
ポン酢	適宜
七味唐辛子	適宜

〈作り方〉

- ① もやしは袋を綺麗に開け、水を入れそっとひっくり返して水を切る。
- ② もやしをお皿にこんもりと盛り、スープの素をパラパラとかけてから、豚ばら肉を広げながら貼り付ける。
- ③ 塩コショウを振り、ふんわりとラップをかけレンジで5分加熱する。
- ④ ラップをとり、刻んだ青ネギをかけ、お好みでポン酢や七味唐辛子をかけて出来上がり

暑い日は上手に電子レンジを使ってみませんか？

☆エコクッキングとは・・・

身近な食生活からはじめるエコ活動。環境を思いやりながら「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすることです。

- ① 生産や運搬などにかかるエネルギーも考えて選びましょう
- ② ゴミを減らし、エネルギーを上手に使う工夫をしましょう
- ③ 食べ残しを出来るだけ減らしましょう
- ④ 水を大切にし、生ごみの捨て方に気を付けましょう

