

◎メニュー名：夏野菜と豚肉のレンチン包み蒸し

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分	分量目安：2人分	エネルギー：340kcal(1人分)	食塩相当量：1.6g(1人分)
----------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

豚肉	必須アミノ酸	認知機能の維持	・・・認知症予防
ズッキーニ	カリウム	血圧低下効果	・・・生活習慣病予防
オクラ	ビタミンK	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
豚ロース薄切り肉	200g
もやし	1/2袋（100g）
ズッキーニ	1/4本（53g）
ミニトマト	4個（40g）
オクラ	4本（36g）
バター	10g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ポン酢	大さじ2



作り方

①ズッキーニは幅5mmの輪切り。オクラは板ずりする。ミニトマトはヘタを除く。
②クッキングシートを広げて真ん中にもやしをのせ、豚肉を広げて並べて塩・こしょうを振る。そこに、①・バター（1/2量）をのせ、クッキングシートの上下をきっちりと重ね合わせて包み、両端をキャンディを包むようにしてねじる。同じものをもう1つ作る。
③大きめの耐熱皿に②を両方のせ、電子レンジ(600W)で6分位加熱する。火が通ったらポン酢をかける。

パーフェクトレシピポイント

クッキングシートで具材を包み、電子レンジで加熱するだけの手軽に作れる主菜レシピ。お皿が汚れないため、洗い物がラクなのも嬉しいポイントです。
必須アミノ酸を含む豚肉をメインに、カリウムが豊富なズッキーニやビタミンKを含むオクラなどの夏野菜を組み合わせることでパーフェクトレシピに仕上げました。
ミニトマトに含まれるリコピンは加熱することで吸収率が高まり、紫外線によるダメージを防ぐ働きがあります。日差しが強い夏の季節には、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。