

豚肉！かばねやみ蒸し

レシピ作成：特別養護老人ホーム第二和香園

「かばねやみ」は怠
け者という意味。
怠け者な方でも簡
単にできちゃうよ！
野菜もたっぷり♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

135g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- キャベツ …50g (1枚程度)
- もやし …125g (1/2袋)
- えのき …50g (1/2株)
- にんじん …10g
- パプリカ(黄) …12.5g
- 生姜 …10g (1かけ)
- 豚肉 (薄切り) …100g
- こねぎ …15g (約3本)
- 塩 …0.6g (ふたつまみ)
- こしょう …少々
- 料理酒 ……15g (大さじ1)
- ごま油 ……4g (小さじ1)
- 濃口しょうゆ …6g (小さじ1)
- みりん風調味料 ……9g (大さじ1/2)
- 片栗粉 ……小さじ1/4
- レモン果汁調味料 ……小さじ1
- 七味唐辛子 ……適量

作り方

- ① キャベツはザク切り、もやしはそのまま、えのきは2~3等分の長さに切り、サッと洗う。にんじんは薄い短冊切り、生姜とパプリカは千切りにする。
- ② 切った野菜をボウルで全て混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉は長さを半分くらいに切る。
- ④ 大きめのフライパンに野菜の半分を入れ、その上に肉同士がくっつかないように豚肉の半分をのせる。もう一度、同じ工程を繰り返す。
- ⑤ ④のフライパンに料理酒、ごま油をいれ、蓋をして中火で10分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったものを皿に盛り付ける。その際、蒸し汁は残しておく。
- ⑦ 残した蒸し汁にしょうゆ、みりんを入れ火にかける。沸騰したら片栗粉で軽くとろみをつけ火を止める。レモン果汁調味料を加える。
- ⑧ ⑥に⑦のタレをかけ、こねぎをちらし、お好みで七唐辛子をかけて出来上がり！

【第二和香園の栄養士さんから】

- これだけの野菜の量でも加熱することで“かさ”が減り、たっぷり食べられます。
- タレに蒸し汁を使うことで肉や野菜の旨味で減塩でき、栄養も逃さず摂取できます。
- 材料を切って蒸すだけでとても簡単です。



©宮城県・旭プロダクション

使用した石巻圏域の食材



- こねぎ
石巻市
- パプリカ
石巻市