

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ たっぷりお野菜とお肉と豆腐のレンジ蒸し

くりぬいて、混ぜて、焼くだけで、あつあつトロトロのグラタンで楽しめます(*^-^*)

準備時間

0
分

調理時間

20
分

分量

1
人前



材料 (1個分)

絹豆腐 1/2丁
水菜 1株 (50g)
もやし 1/2袋
赤パプリカ 10g
豚こま切れ肉 150g
ごま油 大1
酒 大1
塩 小1/3
コショウ 適量

作り方

- 1、野菜とお肉は食べやすい大きさに切る
- 2、耐熱タッパーに酒、お肉、野菜、最後に豆腐をのせる
- 3、レンジで5分ほど温め、塩コショウし、ごま油をかけひとまぜして完成

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



687
カロリー

糖質

5.4 g

食物繊維も3.3gで豊富です☆

肉の代わりにエビやベーコンでもOK