

血圧が気になる方へ

# ズッキーニとなすと 豚肉の重ね蒸し

管理栄養士のレシピ No.76



高血圧やむくみ対策になるカリウムが多く含まれているズッキーニとなす。カリウムは水に流れやすいですが、蒸す調理法では減りません。また、だし汁やごま油、薬味のネギを使うことで風味がアップし減塩にもつながります。



1人分 エネルギー290kcal 塩分0.9g 調理時間 10分

## 材料（2人分）

豚肉	200g	
ズッキーニ	1/2本	
なす	1/2本	
長ねぎ	20g	
A	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
	みりん	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	だし汁	50ml
	いりごま	1つまみ

## 作り方

- ①ズッキーニとなすは輪切り、豚肉はズッキーニと同じ大きさに切る。長ネギは小口切りに。
- ②耐熱皿にズッキーニ、なす、豚肉を順番にのせ、Aをあわせた調味料を回しかける。
- ③ラップをし、600Wの電子レンジで6分加熱する。その後少し冷ます。
- ④真ん中に長ネギと全体にいりごまをふりかけ完成。