

2024年4月号

【料理名】春キャベツと豚肉の重ね蒸し



【献立】

きゅうりのぬか漬け
けんちん汁

【調理時間】10分

【カロリー】413 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

春キャベツ……200g

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……200g

A 練り白ごま……25 ml (大さじ2弱)

A すり白ごま……大さじ1

A しょうゆ、酢……各大さじ½

A 砂糖、みそ……各小さじ1

【作り方】

1. キャベツはひと口大のざく切りにする。
2. フライパンに①を入れ、豚肉の半量を広げてのせる。塩とこしょう各少々をふり、酒½カップを回しかけてふたをし、中火にかける。3分ほど蒸し、豚肉にやや火が通ったら全体をさっと混ぜ、残りの豚肉をのせてふたをし、1分ほど蒸す。
3. ②の蒸し汁(または水)大さじ1とAをよく混ぜ合わせる。
4. 器に②を盛り、③をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。