

2025 年 9 月号

【料理名】豚肉となすの重ね蒸し



【主材料】（2 人分）

豚バラ肉（薄切り）……120g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

なす……3 本（240g）

貝割れ菜…… $\frac{1}{2}$ パック

B しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

B 酢、砂糖……各大さじ 1

B ごま油……小さじ 1

【作り方】

1. 豚肉は 7 ～ 8 cm 長さに切り、A をふる。なすはへたを切り落とし、縦に 6 ～ 7 mm 幅に切る。貝割れ菜は根元を切り落として長さを半分に切る。
2. 直径 24 cm 程度のフライパンの外側から内側に向かって、なすと豚肉を花びら状に重ねて並べ入れる。水大さじ 4 を回し入れ、ふたをして中火にかけ、7 分ほど蒸す。
3. 中央に貝割れ菜をのせ、ふたをしてさっと蒸し、混ぜた B 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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。