

2026年1月号

【料理名】もち豚ロール白菜



【主材料】(2人分)

- 切りもち……2個
白菜……4枚
豚バラ肉（薄切り）……8枚（200g）
ミニトマト……5個
A 水……300㎖
A 酒……大さじ2
A 塩……小さじ1
A ローリエ……1枚

【作り方】

1. 白菜はラップでふんわりと包んで 600W の電子レンジで 5 分加熱し、粗熱をとる。もちは縦半分に、ミニトマトは半分に切る。
2. 白菜の軸をめん棒などでたたいて柔らかくし、豚肉を 2 枚ずつせて塩と粗びき黒こしょう各少々をふる。もちを 1 切れずつのせ、両側の葉を折りこんで手前から巻く。4 つ作る。
3. 鍋に②を入れ、A を加えて火にかけ、煮たら落としぶたをして弱めの中火で 10 分煮る。ミニトマトを加えて 2 分煮る。
4. 器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

●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 ㎖、1 合 = 180 ㎖、大さじ 1 = 15 ㎖、小さじ 1 = 5 ㎖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。