

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 ml

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 枚ずつのせて塩と粗びき黒こしょう少々をふる。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、煮たったら落としふ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 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。