



軽い食感とみずみずしさ～春キャベツレシピ①

春キャベツと豚肉の酒蒸し

材 料 (2人分)

春キャベツ 小1/4個
豚バラ肉 160g
にんじん 適量
★だしパック(中身) 小さじ1/4
※まるものだしパック使用
★酒 大さじ2
★水 大さじ3
ポン酢 お好みで

- 1 春キャベツ・豚バラ肉は食べやすい大きさに、にんじんはスライサーでスライスして細めに切る。
- 2 フライパンにキャベツを敷きつめて豚バラ肉をのせて、キャベツ・豚バラ肉と重ねて、最後ににんじんをのせる。
- 3 ★をよく混ぜ合わせてから②に回し入れ、フタをして中火で5～6分蒸してできあがり♪ お好みでポン酢などをつけて召し上がりください。



コツ・ポイント

- 豚バラ肉に火が通っていることを確認してください。
- 火力が強いと焦げますので、様子見ながら蒸してください。
- キャベツの軸や芯は底に敷いた方が火が通りやすいです。