主菜

豚肉とキャベツの蒸し煮

■材料（２人分）

・豚薄切り肉	１２０g
・キャベツ	大４枚(200g)
・酒	大さじ２
・ポン酢しょうゆ	大さじ２

１人分
エネルギー 195kcal　たんぱく質 13.5g　塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群

★ ポイント ★

ラップをふんわりかけると、水蒸気が適度に逃げて水っぽくならずに仕上がります。キャベツは生の状態では山盛りですが、火が通るとカサが減ります。

■作り方（調理時間１０分）

① 耐熱容器にキャベツをちぎって入れ、豚肉は広げて上に並べる
② 酒を回しかけ、ラップをして電子レンジ６００W6分加熱する
③ 最後にポン酢しょうゆをかける

★ アドバイス ★

フライパンでも作ることができます。フタをして中火で約５分加熱してみましょう。もやしやきのこなどを加えてもおいしくいただけます。