



## 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



にく



やさい

### ★ 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。もやしやきのこなどを加えてもおいしくいただけます。

