

Dining

お料理アドバイス

ダイニングメニュー

豚肉のうまみがキャベツにしみ込んでおいしい

キャベツと豚肉の重ね蒸し

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

キャベツ……………6枚(約320g)
豚肉うす切り(バラ)……………200g
だいこん……………10cm
大葉……………3枚
かつお節……………2.5g
塩・こしょう……………少々
酒……………大さじ1
ぼん酢……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①キャベツは芯を取って半分に切り、耐熱皿(約20cm)の大きさに合わせて切る。豚肉も合わせて切る。
- ②豚肉に塩・こしょうをする。
- ③だいこんはすりおろして水気を切り、千切りにした大葉・かつお節と混ぜておく。
- ④耐熱皿に①のキャベツ・②を交互に4段くらいに重ね、酒をふり、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで6分加熱する。加熱後、ラップをしたまましばらくおき、粗熱を取る。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、③のをせ、ぼん酢をかける。

1人あたり:255kcal



- キャベツをはくさいに代えてもおいしいです。季節によって代えてください。
- 電子レンジで加熱する際の皿は、汁気が出るので、少し深さのある20cm程度のものがおすすめです。
- キャベツは外側の葉を使用すると少し食感が残るので、軟らかいのがお好きな方は、内側に近い葉をご使用ください。