



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



白菜をたくさん食べよう! 白菜と豚肉の蒸し鍋



内側の葉を
葉の部分と
茎の部分を
満遍なく
味わおう

一人あたりのエネルギー 320kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約35分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

白菜	500g
豚肉ロースしゃぶしゃぶ用	200g
水	大さじ4
酒	大さじ3
おろししょうが	大さじ1
塩	小さじ1/4

■作り方

- ①白菜は4~5cm程度の長さに切り、豚肉は半分
の長さに切る
- ②土鍋に白菜、豚肉、白菜の順に重ねて入れる
- ③混ぜ合わせたAを②に回しかける
- ④フタをして強火にかけ、煮立ったら弱めの中火
にして20~25分程度蒸し煮にする



スマイル
memo

お肉に下味(しょうゆ、酒、各小さじ1)をつけると更においしくなります。できあがったら、青ネギを散らし、ポン酢でいただくと更にお箸が進みます♪

cooking memo