



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.



## キャベツをたくさん食べよう! キャベツと豚厚切り肉の蒸し焼き



芯の甘味まで  
丸ごと  
味わえます!

一人あたりのエネルギー <b>351kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約25分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

キャベツ .....1/4個  
玉ねぎ .....1/2個  
グリーンアスパラガス .....4本  
豚肉 ロース とんかつ用 ..... 200g  
塩 ..... 小さじ1/4  
こしょう ..... 少々  
にんにく .....1片  
オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1  
白ワイン ..... 大さじ2  
ローリエ .....1枚  
粒マスタード ..... 少々

### ■作り方

- ①キャベツはざっくりと4等分くらいに切り、玉ねぎはくし切りに、アスパラガスは長さを3等分に切る
- ②豚肉は塩とこしょうを振る
- ③深型のフライパンに油と薄切りにしたにんにくを入れて熱し、②を表面だけ焼き取り出す
- ④③のフライパンに①を重ね入れ、肉を戻しコンソメと白ワインを振り、ローリエを半分は割ってのせる
- ⑤蓋をして弱火で15分程度蒸し焼きにする
- ⑥ローリエを取り除いて器に盛り付け、マスタードを添える



ローズマリー、タイム等のハーブを入れるとより香り良く仕上がります。  
ひと手間かかるイメージのある厚切り肉の簡単レシピです。

cooking memo