



お手軽肉料理



フライパンひとつで簡単

豚肉と白菜の重ね蒸し (1人分)



材料

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| • 豚バラ肉 | 50g | • ポン酢 | 大さじ1 |
| • 白菜 | 100g | • ごま油 | 小さじ1 |
| • にんじん | 20g | | |

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、にんじんはピーラーでうす切りにする。
- ② フライパンに白菜の芯を敷きその上ににんじんと豚肉をのせ、白菜の葉をかぶせる。
- ③ フライパンにフタをして、弱火で10分加熱する。
- ④ ポン酢とごま油を合わせ、かけていただく。

栄養成分

エネルギー	249Kcal
たんぱく質	8.7g
食塩相当量	1.2g

電子レンジでも
できます。