

白菜と豚バラのじっくり蒸し



材料 【4人分】

白菜	1/4株
豚ばら肉	200g
春雨	30g
酒	大さじ2
塩	少々

<味噌だれ>

A	味噌	大さじ2
	みりん	大さじ3
	砂糖	小さじ2

<ポン酢だれ>

B	ポン酢	大さじ4
	おろししょうが	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 298 kcal
1人分の野菜 75g

 塩分 1.3g

作り方

- 白菜は1/4等分にカットしたものを使用する。春雨は熱湯で戻しておく。
- 深めのフライパンに、白菜、豚肉、春雨の順に重ねる。酒と塩を入れ、ふたをして10分程度蒸す。
- Aを合わせてよく混ぜ、耐熱容器に入れる。電子レンジ（500W）で30秒加熱し、味噌だれを作る。
- Bを合わせて、ポン酢だれを作る。
- 2）を取り出し、食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛り付ける。お好みで3）の味噌だれと4）のポン酢だれをつけていただく。

Cooking Point

- ・ お子様が召し上がる場合は、味噌だれを十分に加熱して、みりんのアルコール分を煮切ってください。
- ※ ポン酢だれの場合は、エネルギー245kcal、塩分0.9gとなります。



対象：子どもから
ご年配の方まで