

春キャベツと豚バラのミルフィーユ



【1人分栄養素】

エネルギー：227.2kcal

たんぱく質：6.8g、脂質：17.1g

食塩相当量：1.7g

材料（4人分）

春キャベツ…1/2玉

豚バラ肉…160g

塩…少々

サラダ油…大さじ1

酒…大さじ3

(A)

万能ねぎ…4本分

醤油…大さじ2

酢…大さじ1

白いりごま…小さじ2

生姜すりおろし…1かけ

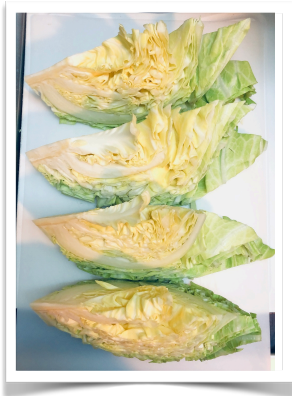
ごま油…小さじ1

作り方

- ①春キャベツをよく洗い、4等分に切ります。豚バラ肉は、春キャベツにはさみやすいサイズに切り、塩をまぶします。
- ②豚バラ肉を春キャベツの葉と葉の間に1枚ずつはさみます。
- ③鍋にサラダ油をひき、②を鍋に入れて中火で熱します。酒を入れて蓋をし、15分間弱火で酒蒸しにします。
- ④万能ねぎを小口切りし、(A)を全て混ぜ合わせます。
- ⑤15分後、③を皿に盛り付けて(A)をかけて出来上がり。

春キャベツは、柔らかくてみずみずしい春が旬のキャベツです。甘くて食べやすい上に、ビタミンCやビタミンU(キャベジン)などの栄養素が多く含まれています。

料理の ポイント



- ・キャベツを4等分に切る時、芯部分を残したままにする。芯の部分は葉よりもビタミンCが多いと言われてる。



- ・豚バラ肉を春キャベツの葉にはさむ時、豚バラ肉が少しはみ出る場合は、折り込むようにしてはさむ。



- ・春キャベツと豚バラ肉が崩れないように鍋にギュッと詰め入れる。
とろっとしたキャベツが好きな場合は、20-25分間酒蒸しにする。

- ・(A)を用意できない場合は、お好みで塩こしょうやポン酢をかけて味付けて下さい♪



できあがり！