



## 今夜の一品にいかがですか？

### \*白菜と豚肉のとろとろ蒸し\*

#### 【材料（4人分）】

- ◎ 白菜 …… 280g
- ◎ えのき茸 …… 80g
- ◎ 青ねぎ …… 20g
- ◎ 豚肉（肩ロース） …… 120g
- ◎ 長いも …… 120g

#### 【合せ調味料】

- ◎ 醤油（うすくち） …… 小2
- ◎ 酒 …… 大1、小1
- ◎ 味噌 …… 小1、1/2
- ◎ みりん …… 小1



#### 【作り方】

- (1) 白菜は芯の方は1～2cm程度のそぎ切り、えのき茸は半分に切っておく
- (2) 合せ調味料を作り、豚肉と和えしばらくおく（10分程度）
- (3) フライパンに白菜・えのき茸の分量をしき、(2) 豚肉分量をひろげてのせ青ねぎをのせる
- (4) (3) を再度繰り返し重ね、蓋を閉め火をかける（弱火：5分～8分）
- (5) 長いもをすりおろす
- (6) (4) のフライパンの湯気が出始め豚肉が白っぽくなったら蓋をとり、(5) をかけ再度、蓋をしめる
- (7) (6) が、再度湯気が出始めたら火を止め器に盛り付ける（中火：2～3分）



白菜の芯にはうま味成分であるグルタミン酸が含まれており、煮込むと甘みが引き立ちます！  
芯はそぎ切りにしてつかうといいですよ。  
蒸し野菜にすることで、たっぷりと食べることができます。長いもでのど越しよく食べることが出来、体の中から温まる一品です。  
お好みで、七味や柚子など、辛みや香りを加えて楽しんでみてくださいね！！

#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
128	7.6	6.1	0.8

