



豚肉と野菜の重ね蒸し焼き

材料(2人分)

麓山高原豚
ローズスライス…150g

キャベツ …………… 3枚
 人参 …………… 1/2本
 いんげん …………… 8本
 玉ねぎ …………… 1/2個
 かつお節 …………… 適量
 塩、こしょう …………… 各少々
 酒 …………… 大さじ1と1/2

A { レモン汁 …………… 大さじ1
 しょう油 …………… 大さじ2
 酢 …………… 大さじ1
 はちみつ …………… 小さじ1/2
 昆布だし …………… 小さじ1/2

- ① 豚肉に塩、こしょうを振る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、人参はピーラーで薄切り、いんげんは筋を取り、斜め2等分、玉ねぎは繊維に沿って7～8mm幅に切る。
- ③ 蒸し器にクッキングシートを敷き、キャベツ、玉ねぎ、人参、①、いんげんの順に盛り、酒を振って蓋をし、中火で4～5分蒸す。
- ④ 器に③を盛り、混ぜ合わせたAをかけ、かつお節をのせる。

約414kcal 1人分