

# 蒸し煮なので肉も野菜も一品で



## 塩豚とキャベツの蒸し煮

### 【材料】 大人2人分、こども1人分

- |            |      |        |        |
|------------|------|--------|--------|
| ・ 油(オリーブ油) | 大さじ1 | ・ 酒    | 1/4カップ |
| ・ にんにく     | 2片   | ・ 水    | 1/2カップ |
| 〔・ 豚肉(薄切り) | 200g | ・ キャベツ | 1/2個   |
|            |      | ・ バター  | 小さじ2   |
|            |      | ・ 醤油   | 小さじ1   |

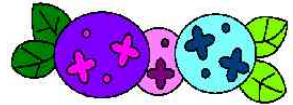
### 【作り方】

豚肉に食塩をふり、しばらく置く。

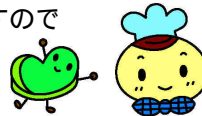
にんにくはみじん切り、キャベツは短冊切りにする。  
鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、  
を加えて軽く焼き色をつける。

酒を入れ、ひと煮立ちしたら水も加えて、肉の上に  
キャベツをのせて蓋をし、3~5分蒸し煮にする。

肉に火が通ったことを確認し、そのまま水気をとばして、  
バター、醤油を加えて全体に馴染ませる。



- ・ 豚肉は塩をふり、しばらく時間を置いた方が味がまろやかになり、旨みが増します。(購入したらすぐに塩をふり、翌日に使うまたは朝に塩をふり、夕食に使う等)
- ・ 醤油はめんつゆ(3倍濃縮で小さじ1~2)も可。
- ・ キャベツの代わりにレタスでも、水分が出ますので味をみて、調味料を調整して下さい。(その場合は醤油小さじ1~2が目安)



また食べたくなるよ

平成24年6月号

