

## 香味野菜たっぷり 春キャベツの重ね蒸し



こねぎまっき



春キャベツは甘みが強く、軟らかいので、さっと火を通すだけで美味しく食べられます。味付けに香味野菜を使うと少ない調味料でも美味しく食べられますよ！

### 作り方

- ①春キャベツは芯を除いてざく切りにする。
- ②しょうがはすりおろし、小ねぎは小口切りにし、大葉は千切りにする。
- ③器にAを合わせておく。
- ④フライパンに、キャベツと豚肉を重ね入れ、黒こしょうをふる。中火で6分ほど加熱し、豚肉に火が通ったら、火を止める。
- ⑤皿に④を盛り付け、全体に③をかける。お好みで七味唐辛子をかける。

### 材料(2人分)

- ・春キャベツ 160g
- ・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ・黒こしょう 少々
- ・小ねぎ 10g
- ・大葉 2枚
- |               |            |
|---------------|------------|
| しょうが          | 10g(すりおろす) |
| おろしにんにく(チューブ) | 少々         |
| ごま油           | 小さじ1と1/2   |
- ・A
 

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
穀物酢	小さじ1
- ・七味唐辛子 お好みで

エネルギー：200kcal 塩分：0.6g 野菜の量：90g