



野菜たっぷり豚肉の チーズ巻き蒸し

PARTY
MENU



< 材料 (2人分~4人分) >

- 豚ロース薄切り肉… 200g
- スライスチーズ… 4枚
- 紫蘇… 8枚
- えのき… 1/2パック
- 豆苗… 1/3パックほど
- ポン酢… 適量
- ねぎのみじん切り… 大1
- 白菜… 1枚

< 作り方 >

- ① 豚肉を開いて2枚並べたところに塩胡椒少々をふり、その上に紫蘇1枚、スライスチーズ1/2枚、えのきと豆苗を一掴みほどのせ、くるくる巻いて端を楊枝で止める。
- ② 土鍋に水100ccほどいれたところに、白菜を太いところは削ぎ切りにして、鍋底全面が隠れるように敷く。
- ③ ②のうえに①の豚肉の巻いたものをのせ、火加減を3にあわせ、水蒸気がでてきたら火加減を1に下げて約8分ほど熱を加えたら完成。下に敷いた白菜と一緒に、ねぎのみじん切りとポン酢をあわせてものでさっぱりいただきます。

チーズ料理がヘルシーにできる蒸し鍋。スタイリッシュなデザインなのでテーブルもモダンな感じに！
保温性がある土鍋で蒸したお料理は最後までほっこり暖かに。
蒸し料理は野菜の栄養もしっかりたっぷりとれておすすめです。

