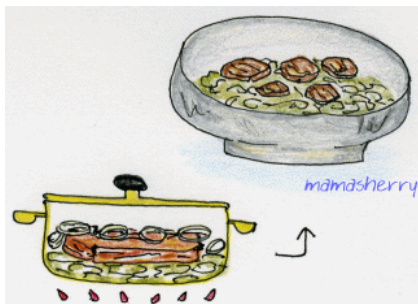


豚肉と白菜の重ね蒸し



<材料の目安>

豚バラブロック	500g
白菜	6～7枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
セロリの葉	
(香り付け用)	適宜
酒	適宜
塩・こしょう	適宜

<作り方>

1. 豚肉はまわりに塩こしょうしてしばらく置く。
白菜は大きめのざく切り、玉ねぎは輪切りにする。
2. 鍋に白菜をたっぷりと敷き詰め、豚肉をおいて、上に玉ねぎ、丸ごとのにんにく、香り付けのセロリの葉を重ね、全体にお酒と塩をふりかけたらふたをして中火にかける。
3. ふつふつしてきたら火を弱めて、そのまま1時間ばかり蒸し煮にする。豚肉がすっかり柔らかくなったら火を止める。
4. 粗熱を取って豚肉を適当に切り分け、白菜の上に盛り付ける。

心とカラダのワンポイントレシピ

素材の味がよくないと、濃い味つけにしてしまいがち。

新鮮な旬の野菜を選んでシンプルな味つけを楽しんで♪