

## 豚肉とキャベツのフライパン蒸し

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・豚バラ薄切り肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・キャベツ	150g	250g
・かいわれ大根	1/2パック	1パック
・塩こうじ	1/2パック(20g)	1パック(40g)

#### 【家庭で用意】

┌・味付ぼん酢	大さじ2	大さじ4
A・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
└・ごま油	小さじ1	小さじ2
・酒	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(172g)あたり)(全体を2人分として計算)

**E** 251kcal **蛋** 9.2g **脂** 19.9g **炭** 9.4g **塩** 2.4g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

### 作り方

**レンジ** 500W **トースター** 800W

#### 【コメント】

塩こうじの量はお好みで調整してください。

#### 【下ごしらえ】

Aを混ぜ合わせておきます。

- かいわれ大根は根元を切り落とします。
- 豚バラ薄切り肉は一口サイズに切ります。
- フライパンにキャベツを敷き詰め、その上に②をまんべんなく広げます。酒、塩こうじを全体に回しかけて蓋をします。
- ③のフライパンを弱火～中火で熱し、豚バラ薄切り肉に火が通るまで約7分蒸し焼きにします。
- 火が通ったら、Aを回し入れます。①を散らしたらできあがり。