



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

白菜と豚バラ肉の重ね蒸し

白菜の甘みと豚バラ肉のうまみが合わさり、少ないポン酢でも美味しく食べられます。白菜は冬が旬。冬には甘みも増してより美味しくなりますよ！

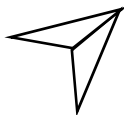
材料2つで電子レンジを活用したお手軽簡単レシピです。

#旬の食材を選び、調味料の味

ではなく素材の持ち味を楽しむ

#あぶらのコクを利用する

#調味料は「かける」より「つける」



～材料(1人分)～

- ・白菜 150g(3枚)
- ・豚バラ肉スライス 80g
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1(6g)

～作り方～

- ① 白菜と豚バラ肉を耐熱皿(またはスチームケース)に交互に重ねていく。
- ② ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(1人分 目安500W8分)
- ③ ポン酢しょうゆをつけて食べる。