

# 豚バラ大根の重ね蒸し

エネルギー (1人前) 297kcal



## 【材料2人分】

- |       |      |             |     |
|-------|------|-------------|-----|
| ・豚バラ肉 | 160g |             |     |
| ・大根   | 200g | ・おろしシヨウガ    | 10g |
| ・長ネギ  | 適量   | ・ラー油        | 6g  |
| ・料理酒  | 大さじ1 | ・ゆずの皮       | 20g |
| ・塩    | 少々   |             |     |
| ・水    | 50ml | ・しそ風味ドレッシング | 適量  |

# 豚バラ大根の重ね蒸し

- ① 大根の皮をむき、厚さ3ミリの半月切りにする。皮を千切りにする。  
長ネギを小口切りにする。
- ② 豚バラ肉を長さ5cmに切り分ける。



## 豚バラ大根の重ね蒸し

---

③ 鍋に豚バラ肉と大根を交互に重ね、酒と塩を加える。



④ 水を入れたら、蓋を閉めて、強めの中火で8分ほど蒸し焼きにする。



## 豚バラ大根の重ね蒸し

- ⑤ しそ風味のドレッシングに、おろしショウガ、ラー油、千切りにしたゆずの皮を入れ、つけダレをつくる。



- ⑥ 豚バラ肉に火が通ったのを確認し、長ネギを散らして完成。

