

豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き



エネルギー	178KCaL
蛋白質	18.1g
脂質	9.4g
カルシウム	175mg
塩分	7.1g

材料(4人分)

豚もも薄切り肉	200g	塩	小さじ 1/3
スライスチーズ	4枚	コショウ	少々
白菜	1/4(500g)	サラダ油	小さじ 1
パセリ	適量	タコ糸	

作り方

- ① 豚肉は塩・コショウをふり、スライスチーズは適宜切り分け、白菜の間に交互に挟み、タコ糸で両脇を結ぶ。
- ② フライパンに油をひいて①を入れ、蓋をして、中火から弱火で12分程度蒸しや気になる。
裏面をさらに12分程度蒸し焼きにして、出来たら切り分ける。
- ③ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースを煮詰めてかける。
みじん切りにしたパセリをふる。