

手動

# 白菜と豚肉の重ね蒸し

手動

レンジ

600W

加熱：6～7分

使用付属品



テーブルプレート

底面

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	2人分
白菜	300g
豚バラ肉(薄切り)	150g
酒	大さじ3
キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ	大さじ2
ねぎ(白髪ねぎ)	適量
すだち(などお好みの柑橘)	1/2個

## 作りかた

- 大きめにラップを広げ、白菜を1枚おき、豚バラ肉を重ね、酒をふり、さらに白菜を重ねる。これを繰り返して最後は白菜で蓋をし、ラップで全体を包み形を整える。
- 耐熱皿に①を置き、レンジ 600W 6～7分 加熱する。
- 粗熱が取れたら6～7等分に切り、器に盛りつける。白髪ねぎをちらし、生しょうゆをかけ、すだちを絞って食べる。

## 調理のコツ・ポイント

ラップを外すときは、やけどに注意してください。

## このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ