

シンプルな味つけで野菜の甘みがおいしい

豚肉とチーズの重ね蒸し

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

豚肉しゃぶしゃぶ用(ロース) … 200g
 とろけるスライスチーズ …… 6枚
 たまねぎ …… 1個
 にんじん …… 150g
 キャベツ …… 200g
 にんにく …… 2片
 白ワイン …… 50ml
 顆粒コンソメの素 …… 小さじ2
 塩 …… 小さじ1/2~
 こしょう …… 適量
 粗挽き黒こしょう …… 少々
 パセリ …… 適量

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は7~8cm長さに切り、とろけるスライスチーズは半分に分ける。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんはほうすめの短冊切り、キャベツはざく切り、にんにくはスライスする。
- ③鍋に②のたまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにくの順に重ね、塩・こしょう・顆粒コンソメの素をふりかける。①の豚肉をのせ、白ワインをかけたらふたをして、10分弱蒸し焼きにする。
- ④火が通れば①のチーズをのせて余熱で溶かし、粗挽き黒こしょうをふり、ちぎったパセリを散らす。

1人あたり: 270kcal



- ・固形コンソメを利用の場合は、きざんで使用してください。
- ・豚肉は、お好みの部位でもおいしくできます。