



ホットプレートで作ってもgood  
ぶたツカルビ風



## 作り方

- ① キャベツはさっと洗い、千切りにして水けをきっておく。豚肉にAをもみこんでおく。
- ② ラップの上に豚バラ肉を2~3枚広げ、キャベツを載せてたら、ラップごとロール状に巻く。
- ③ 耐熱皿に③を載せ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱する) 豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに輪切りにする。
- ④ 耐熱のカップにBを全て混ぜ合わせ、電子レンジで1分程度加熱する。
- ⑤ ③に④をかけていただく。

ひとしおPoint

チーズのコクと  
ごま油の香り

## 材料 (2人分)

|                   |         |
|-------------------|---------|
| ◆ 豚こま切れ肉          | 160g    |
| ◆ みそ、しょうゆ、酒、ケチャップ | 各 大さじ1弱 |
| ◆ 砂糖              | ひとつまみ   |
| ◆ にんにく・生姜         | 少々      |
| ◆ キャベツ            | 100g    |
| ◆ 玉ねぎ             | 1/2個    |
| ◆ しめじ             | 1/2パック  |
| ◆ <u>ピザ用チーズ</u>   | 20g     |
| ◆ <u>ごま油</u>      | 大さじ2    |

(1人あたり)

エネルギー 376kcal

食塩 2.2g