



ねぎダレがポイント

# せん切りキャベツの豚肉巻き



## 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

香味野菜(ねぎ・生姜)と  
ごま油の香りで

## 材料 (2人分)

◆ 豚バラ肉	200g	
◆ キャベツ	250g	
A	◆ 酒	大さじ1
	◆ ごま油	大さじ1
	◆ <u>コショウ</u>	少々
B	◆ 長ねぎ(みじん切り)	5 cm
	◆ しょうが(みじん切り)	1/2かけ
	◆ しょうゆ	大さじ1弱
	◆ 酢	大さじ1弱
	◆ 砂糖	ひとつまみ
◆ ごま油	大さじ1/2	

(1人あたり)

エネルギー 376kcal 食塩 1.0g