

旬のレシピ！

春キャベツと豚肉のレンジ蒸し



春キャベツを使った簡単レンジ蒸しをご紹介します。

年中流通しているキャベツですが、春キャベツは3月～5月に収穫され、ほかの時期に収穫されるものに比べ、色が鮮やかな黄緑色をしており、葉がやわらかくてみずみずしいのが特徴です。葉の巻きが緩く、ふわっとしているものが多いといわれています。

サラダなど生のままで食べてもおいしいですが、加熱することで甘みが増し、カサも減るので生に比べてたくさん食べることができます。この時期にしか味わうことのできない春キャベツを使って、ぜひ作ってみてください。

材料	つくりやすい分量 (約2人分)
春キャベツ……………	200g
豚バラ肉(薄切り)……………	120g
長ネギ……………	20g
しょうが……………	4g
ポン酢しょうゆ……………	大さじ2
ごま油……………	小さじ2



【作り方】

- ① 長ネギ、しょうがはみじん切りにし、ポン酢しょうゆ、ごま油と混ぜてタレを作る。
- ② 春キャベツの葉は手で適当な大きさにちぎって、耐熱皿に敷き詰める。
豚肉は5センチ幅に切って、春キャベツの上に重ならないように広げて並べ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分程度加熱する。(豚肉に火が通ってない場合は、様子を見ながら追加で加熱する。)
- ③ ②を皿に取り分け、食べる直前に①のタレをかける。

【栄養価】(1人分)

エネルギー 304kcal / たんぱく質 10.3g / 脂質 25.5g / 食塩相当量 0.4g