



準備に3分もかからないかも！？というほど、超簡単メニューです。野菜を切って、重ねて、フタをして加熱して完成！レンジでもできます。しその葉の香りが良く、野菜も豚も美味しすぎてあっという間になくなります♡

野菜モリモリ！ キャベツしそ豚蒸し

材料

キャベツ 1/4玉
しその葉 10枚～

豚薄切り肉* 1パック約
200g

*豚肉は、豚バラ肉でもしゃぶしゃぶ用の肉でも薄切りであれば大丈夫です。

もやし・水菜・豆苗・ねぎなどお好みで

塩 少々
酒 大さじ1

作り方

1. キャベツはざく切り、しその葉は茎を切り落とす。豚肉は切れていなければ一口サイズに。
2. フライパンにキャベツを敷き、塩少々を振る。その上にしそを広げる。更に豚肉をなるべく重ならないように並べたら塩少々を振る。全体に酒大さじ1を振りかける。
3. フタをし、中火で5～7分、豚肉の色が変わるまで加熱する。
4. 完成！ポン酢やラー油、柚子胡椒などでお召し上がりください。

※レンジの場合は、皿に盛り、ラップをかけて600Wで5分加熱する。取り出し、豚肉の色が変わっていればOK。まだであれば様子を見ながら更に加熱する。