



「豚肉と白菜の中華風重ね蒸し」

【材料(3,4人前)】

- 豚バラ肉(薄切り or しゃぶしゃぶ用)・・・400g
☆しょうゆ・酒・ごま油・片栗粉・・・各大さじ1
☆砂糖・・・大さじ1/2
☆にんにく(みじん切り)・・・1片
☆しょうが(みじん切り)・・・1片
☆塩こしょう・・・少々
★酒・・・大さじ2
★中華だしの素・・・大さじ1
- 白菜(ざく切り)・・・1/6株
にら(4センチ幅)・・・1束
しいたけ(スライス)・・・大3枚
にんじん(短冊または細切り)・・・1/2本



【肉・野菜の切り方・準備】

豚肉は食べやすい大きさに切ります。白菜はざく切り、しいたけはスライス、ニラは4センチ幅、にんじんは短冊または細切りにします。

☆をすべて袋に入れよく混ぜ、下味用の調味料を作ります。その中に切った豚肉を入れて、よくもみ、室温で30分ほどおきます。長時間おく場合は、冷蔵庫に入れた方が良いでしょう！

●コツ・ポイント●

冷蔵庫に余っている野菜などを足してみてもいいですね！！
残ったスープにごはんを入れて雑炊にしてもおいしいですよ。

【作り方】

- ①厚手の鍋を準備して、白菜→しいたけ→にら→にんじん→下味をつけておいた豚肉、の順に重ねて入れます。これを2回繰り返します。
- ②★の調味料を混ぜたものを上から回し入れます。中火にかけて、グツグツしてきたら弱火にします。
- ③20分ほど蒸し煮にして、完成です！全体を混ぜてから食べてください。

【豚肉、白菜の効能】

豚肉 ビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれています。カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。

白菜 約95%は水分でできているうえに、低タンパク・低カロリーの食材ですが、栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。特に、ビタミンCやカリウムが豊富に含有されており風邪の予防や美肌効果などがあるとされています。

ビタミンやミネラル以外にも、白菜は食物繊維が豊富な事でも知られており、便秘の解消や大腸がんの予防効果などがあるとされています。

また、熱に強くやわらかい繊維質の為、胃腸の弱い方にもおなかを壊すことなく白菜を食べていただけます。白菜の保存方法は、冷蔵庫を使わなくても、新聞紙で包んで茎のあるほうを下にして立てかけておくだけで、2週間くらいの保存が可能です。ただし、置き場所は暖房の効いた室内ではなく、冷暗所や戸外(雨風や陽の当たらない寒い場所)を選ぶようにしましょう。

