

## 白菜の重ね蒸し

【材料4人分】

白菜	4枚
小麦粉	適宜
ねぎ・白ごま	少々
A	ポン酢 大さじ4
	片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ1
(タネ)	
豚ひき肉	280g
葉ねぎ	10g
生姜	5g
卵	1個
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1



### 【作り方】

- ① タネの材料と調味料をボウルに入れて、粘りが出るまでしっかりこねて、3等分しておく。
- ② ラップを敷き、白菜を置き、その上に薄く小麦粉をふる。
- ③ ①のタネ（1/3）を広げ、薄く小麦粉をふる。
- ④ 2枚目から白菜の向きが交互になるように重ねていく。（間に薄く小麦粉をふる。）
- ⑤ 敷いていたラップに包んで形を整える。（長い場合は半分に切って、ラップに包む。）
- ⑥ 皿に乗せ、レンジで加熱する。（600wで6～9分程度）
- ⑦ 肉に火がとおったら、ラップをはずし、等分に切る。
- ⑧ Aを合わせ、弱火にかけとろみをつけてソースを作る。
- ⑨ 器に⑦を盛り、⑧、ネギ、ごまをかける。

### ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
白菜の重ね蒸し	221	16.3	4.1	35	0.9	1.6

白菜と豚肉を使ったレシピです。

白菜は体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。

白菜と豚肉の量を増やして、重ねる量を増やすとボリュームもアップします！



西予市食育イメージキャラクター

ほうれんそうた君