

家族で楽しむおいしい一皿

春野菜をたっぷり食べて新生活を元気にスタート



キャベツの甘みと豚バラの
うまみが溶け合う

キャベツと 豚バラの重ね蒸し

材料(2人分)

キャベツ	1/2 個 (250g)
豚バラ薄切り肉	100g
酒	大さじ 2
しょうゆ (あれば薄口)	大さじ 1/2
水	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
ショウガ	5g
黒こしょう	適量

作り方

- ①キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- ②キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- ③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの軟らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

ポイント

蒸して芯までおいしく! ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。

外はカリカリ中はトロッと

オニオンリング

材料(2人分)

タマネギ	1個 (160g)
A 小麦粉	50g
片栗粉	50g
炭酸水	100ml
B 粉チーズ	大さじ 1
マスタード (和がらしでも)	小さじ 1/4
塩	小さじ 1弱
揚げ油	適量

ポイント

冷えた炭酸水を使うとより衣がサクサクに。隠し味のマスタードは納豆に付いている小袋を利用してもOKです。

作り方

- ①タマネギは皮をむき、芯をくり抜いて1cmの輪切りにする。輪を外してバラバラにしておく。
- ②①のタマネギとAを袋に入れてシャカシャカ振り、まぶし付ける。タマネギを取り出して、Aの残りをボウルに入れ、Bを入れて混ぜ、衣を作る。
- ③②のタマネギに衣を付けて、180度の油でこんがりとし色付くまで揚げる。

