

豚肉の重ね煮

	材料(2人分)			
	豚ロース薄切り肉	150g		
	白菜(葉の部分)	200g		
	しょうが	1かけ		
	酒	100ml		
	ポン酢しょうゆ	大さじ3		
	※かんたんポン酢しょうゆ			
	柑橘類の絞り汁 (ゆずやレモンなど)	大さじ1 1/2		
	だし汁	大さじ1 1/2		
	しょうゆ	大さじ1		
	酢	大さじ 1/2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	258kcal	14.4g	14.6g	0.8g



作り方

1. 白菜の葉をざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
2. 鍋に白菜、豚肉を交互に重ね、酒と生姜を加えて煮る。



コメント

葉菜は加熱するとかさが減るので、簡単に量をたくさん食べられます。