

おなじみ「豚キムチ」も、キャベツをたっぷり合わせるとヘルシー。
塩味のきいた韓国のりが、いい仕事してます！

蒸しキャベツの豚キムチのせ

材料(2人分)

キャベツの葉……………4枚(約200g)
豚バラ薄切り肉……………150g
白菜キムチ……………80g
ねぎ……………5cm
にんにくの薄切り……………1かけ分
韓国のり(8つ切り)……………2~3枚
塩 粗びき黒こしょう ごま油

作り方

① 材料を切り、キャベツをレンジで蒸す

ねぎは縦に切り目を入れて開き、しんを取る。せん切りにして水に5分ほどさらし、水けを拭く(しらがねぎ)。キャベツはしんを切り、縦半分に分けてから横に幅1.5cmに切る。耐熱皿にキャベツを広げ、ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。豚肉は長さを3等分に切って、塩、粗びき黒こしょう各少々をふる。キムチは食べやすく切る。

② 豚肉とにんにくを炒める

フライパンにごま油小さじ1を中火で熱する。豚肉を広げ入れ、肉の上ににんにくを散らして2分ほど焼く。にんにくをわきに寄せて豚肉を裏返し、再びにんにくをのせる。2分ほど焼き、肉だけを取り出す。フライパンを傾けて豚肉から出た脂をため、にんにくをさっと炒めてペーパータオルにとる。



③ キムチを炒め、盛り合わせる

フライパンに残った脂を中火で熱し、キムチを1~2分炒めて火を止める。器にキャベツを盛り、豚肉、にんにくをのせる。キムチを重ね、フライパンに残った汁を回しかけて、しらがねぎをのせる。韓国のりをちぎりながら散らす。

(1人分361kcal、塩分1.5g)

