

食材2つだけ!

豚バラ肉

×

キャベツ



調理時間

40分

豚バラを使ってジューシーに仕上げる

## 豚バラロールキャベツ

材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り) …………… 8枚

キャベツ …………… 8枚

塩・こしょう …………… 適量

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1

○酒 …………… 大さじ1

### 1 材料を切る

キャベツは芯のまわりに包丁で切り込みを入れ、葉をはがす。耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで5分加熱する。豚肉は長さを半分に切る。

### 2 ロールキャベツを作る

粗熱をとったキャベツを広げ、豚肉を2枚のせて手前から巻く。巻き終わりを楊枝でとめる。

### 3 煮る

フライパンに2を並べ、水500ml(分量外)と○を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして20分煮る。味をみて塩・こしょうで味を調える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索