

## ニラの重ね蒸し

### ◇ポイント

フライパンで炒める際は、焼き過ぎて肉が固くならないよう、弱火でじっくり火を入れると良いでしょう。

### 材 料(5人分)

豚ばら薄切り	300g	酒	1/2カップ
塩	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々	ごま油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1	サラダ油	適量
ニラ	1束		
白菜	1/4個		



### ◇作り方

- ① 豚肉を広げて塩・こしょう、小麦粉をふっておく。
- ② 白菜は1cmのざく切り、にらは4~5cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をうすく塗り、広げた豚肉、白菜、ニラの順にのせ、これを2~3回繰り返す。
- ④ ③に酒、しょうゆ、ごま油をふり、ふたをして中火で10~15分、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

### ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	323kcal
・脂 質	26.0g
・たんぱく質	9.7g
・塩 分	1.6g