



※写真はイメージです。

春キャベツのおいしさを楽しめるメニュー

## 春キャベツと豚肉の重ね巻き煮

### 材 料 (2人分)

春キャベツ	.....4枚
豚肉切り落とし	.....約150g
塩	.....少々
こしょう	.....少々
洋にんじん	.....4cm長さ
スナップえんどう	.....4本
昆布だし	.....2カップ
酒	.....小さじ1
砂糖	.....小さじ1
しょうゆ	.....大さじ1

### 作り方

1. 春キャベツは葉を1枚ずつはがして茹で、水気をきる。洋にんじんは7mm角拍子木切りにし茹でる。スナップえんどうは茹でて半分に切る。
2. 春キャベツを広げて、塩・こしょうをした豚肉を全体に並べ、洋にんじんをのせる。手前からくるくると巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
3. 鍋に昆布だし、酒、砂糖、しょうゆを煮立たせ、2のキャベツの巻き終わりを下にして入れる。肉に火が通るまで約8分煮る。
4. 3を食べやすい大きさに切って盛り付け、1のスナップえんどうを添える。