



キャベツの豚バラ焼き



材料(4人分)

- 豚バラ肉うす切り…180g
- 塩…1g
- にんにく…2片(うす切り)
- A
 - キャベツ…200g(ザク切り)
 - かき菜…60g(3cmに切る)
 - 塩…1g ● 片栗粉…大さじ2

栄養量	・ エネルギー…199kcal	・ 脂 質…16.0g	・ ビタミンC…41.0mg	・ 食物繊維…1.7g
	・ たんぱく質…8.1g	・ 炭水化物…7.9g	・ ビタミンK…80μg	・ 食塩相当量…0.4g

① フライパンに豚バラ肉うす切りを並べ、塩1g振りかけんにんにくうす切りを散らします。



② ④をボウルに入れよく和えます。(キャベツから出た水分と片栗粉がしっかりなじむようにします)



③ ②を①の豚肉の上のにせ、端々まで均等に広げます。はみ出ている豚肉を中央に折り返します。



④ フライパンにふたをして弱めの中火にかけます。バラ肉の脂で焼くので、脂が溶け出るようにすこし弱めの火でゆっくり焼きます。



⑤ 上側の豚肉も白くなってきたらひっくり返して、裏側も焼きます。(ひっくり返す時は平らな皿やふたにあげ、そのままべらせるようにしてフライパンに戻します)



⑥ 両面焼いたらピザのように切って皿に盛り、好みのソースをかけます。