
B)フライパンひとつで、スタミナ蒸ししゃぶ

【材料】（4人分）

豚ばら薄切り肉	320 g
➡ 10 c m長さに切る	
木綿豆腐	1 パック・400 g
➡ 16 等分に切る	
キャベツ	1/4 個・250 g
➡ 芯をとり、5 c m角のざく切りにする	
大豆もやし	1 パック・200 g
万能ねぎ	1/2 束・50 g
➡ 3～4 c m長さに切る	
しょうが（千切り）	1 かけ分
にんにく（薄切り）	1 かけ分
A ㊦酒	1/2 カップ
水	2 カップ
└塩	小さじ 1

【作り方】

- ① フライパンにAを混ぜる。キャベツ、豚ばら肉、しょうが、にんにくを交互に重ねる。
- ② ふたをして、中火で熱し、豚肉の色が変わり、キャベツがしんなりするまで7～8分蒸す。もやし、万能ねぎをのせて、ふたをして1～2分蒸す。

*1人分 エネルギー 411kcal、たんぱく質 18.7g、塩分 1.4g、野菜 125g