

月 キャベツの蒸ししゃぶサラダ

材 料【2人分】

キャベツ…1/3玉	水…1/2カップ
ニンジン…1/2本	酒…1/2カップ
グリーンアスパラガス …2本	ゴマだれ…適量
ミツバ…1/2束	
豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) …150g	

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、大きな芯は取り除く。ニンジンは5mm厚さの輪切りにし、グリーンアスパラガスははかまをとり、1cm程度の斜め切りにする。ミツバは4cm幅に切る。
- ②フライパンにキャベツ、ニンジン、アスパラガス、豚薄切り肉の順に入れ、水と酒を注いでフタをし、強火にかける。
- ③沸騰したら中弱火にして10分程度蒸し煮にする。
- ④火をとめてミツバを散らし、ゴマだれをつけていただく。

