



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

超簡単＊とろける白菜＆豚バラ（塩味）

by nonmam



10分程度でできる早業おかず♪ シンプルだけどヘルシーで美味しくてとろけます^^



コツ、ポイント

白菜、豚、塩、と順番に重ねることで、具材に均等に味がしみて美味しいと思います♪ 最後、お好みですがブラックペッパーを振ったり、ポン酢に柚子胡椒を溶かしたものをつけて頂くのも美味しいです^^

材料：(4人分)

白菜	1／4玉
豚薄切りバラ肉	200g
塩	適量
水	200cc

このレシピの生い立ち

家族全員ダイエット中なのであっさり、そしてお野菜もたっぷりとれるおかずを考えて...

1. 材料はこんな感じです。食べやすく切っておく。



2. お鍋またはフライパンに白菜・豚・の順に重ねていく。豚のときに、ひとつまみ程度の塩をふる。これを繰り返す。



3. 水を200ccほど加えて、ふたをしたら10分～程度火にかける。材料が柔らかくなれば出来上がり。



4. 底の深めのお皿に移して スープも美味しいのでぜひ、一緒に♪



<http://cookpad.com/recipe/318296>

Copyright© COOKPAD Inc. All Rights Reserved.