

下味冷凍でしっとりやわらか
チャンチャン焼き風「甘酒味噌の豚キャベツ」



豚肉は、下味冷凍により、
しっとりとした仕上がり！
解凍せずに使えるので
食べたいときにすぐに使えて時短にも！！

甘酒のおかげで砂糖やみりんも不要！
しかも、身体にもよいため一石二鳥！

「味噌×甘酒」の奥深い旨さに、
ご飯がすすみます！！

■材料(二人分)

★冷凍

豚肉(小間切れなど)	200g
長ネギ	1/2本
A	
味噌	70g
甘酒	70g
しょう油	大さじ1/2
酒	大さじ1

キャベツ	1/5玉(200g)
シメジ	1株
ニンジン	1/4本
バター	20g

甘酒は、砂糖やみりんの代わりに使うことができます。甘さだけでなくコクもかわりますよ。身体にも◎。

ただし、照りを出したい場合には向きませんので、あしからず…。

■作り方

★冷凍

ボウルに細かく刻んだ長ネギとAを入れて混ぜ、豚小間切れを加えて混ぜる。フリーザーバッグに移し入れて、空気を抜いて冷凍する。



①キャベツは小さめのざく切りにする。シメジは石づきをカットする。ニンジンは2mmの厚さの短冊切りにする。

③クッキングシート(45~50cmにカット)を広げて、①のキャベツ少量を平らに敷き、その上に凍ったままの★(適当な大きさに割って)、キャベツ、シメジ、ニンジン、バターをすべて半量ずつ載せて包む。もう一つ同じものをつくる。



④フライパンに③を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。

15分後に蓋を外して包みを開き、5分ほど中火~強火で味噌にとろみがつくまで水分を飛ばせば出来上がり。

