

# 【キャベツのレンチン重ね蒸し】

## 【材料】2人分

★キャベツの葉 3～4枚

★豚バラ肉（豚小間肉）

150g

※お好みで、ポン酢などをかけて



## 【作り方】

①キャベツの葉を一口大より大きめにちぎり耐熱のお皿に広げる。



②その上に、豚バラ肉を広げる。

③これを繰り返す、最後はキャベツになるように重ねる。



④電子レンジ600Wで、5分30秒～6分加熱する。  
※お肉の火の通りを確認。



～簡単で、とってもヘルシー～