

冬野菜と豚肉の重ね焼き



調理時間

30分

カロリー

201kcal

材料

(4人分)

白菜	1/8株 (250g)
ニンジン	1/4本
ネギ	1/2本
エノキ	1/2束
水菜	1/2把 (80g)
豚しゃぶしゃぶ肉	120g
塩	少々
コショウ	少々
酒	大さじ2
(A)	
ポン酢しょうゆ	大さじ3
ごま油	大さじ3

作り方

- 1 白菜、ニンジンはうすく切り、ネギは斜め切り、えのきは石づきを取りほぐす、水菜はざく切りにする。切った野菜をボウルに入れて良く混ぜる。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)の野菜の半分を敷き詰め、豚しゃぶしゃぶ肉の半分を乗せ塩、コショウ、酒をふる。
- 3 (1)の野菜と豚肉の残りを(2)と同じように重ねて乗せ塩、コショウ、酒をふり、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択しタイマーを12分に設定し、点火する。消火後そのままグリルの中で8分余熱する。
- 5 (A)を混ぜあわせ、タレをつくる。肉で野菜を巻き、タレにつけていただく。