

チカラ

# 春キャベツの力



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 春野菜の蒸し鍋

調理時間  
30分

1人分  
554kcal

# 春野菜の蒸し鍋

調理時間

30分

1人分

554kcal

## 【材料/4人前】

豚バラ肉薄切り……………250g  
春キャベツ……………1個(850g)  
新たまねぎ……………1個(150g)  
にんじん……………1本(200g)  
赤パプリカ……………1個(150g)  
黄パプリカ……………1個(150g)  
うど……………1/2本(125g)  
グリーンアスパラガス…4本(100g)  
スナップえんどう…4さや(40g)  
ラディッシュ……………3個(45g)  
水……………1/2カップ

## 〈つけダレ〉

ミツカン 味ぽん……………適量  
ごまダレまたはごまぼんず……適量

## 【作り方】

- ①春キャベツはくし形切りにする。新たまねぎは8等分に切り目を入れる。にんじんはピーラーで薄切りにする。パプリカは5mm幅の輪切りにする。うどは5cmの長さに切り、8等分に切る。グリーンアスパラガスは5cmの長さに切り、縦半分に分ける。スナップえんどうは筋を取って、さやを開く。
- ②ホットプレートに①を放射状にきれいに並べ、水を加えて強火で加熱する。蒸気が出てきたら、中火～中弱火に落とし7～8分加熱する。
- ③お好みの〈つけダレ〉をつけていただく。