

豚肉の米粉蒸し

米粉のもちもち感を十分に
味わえる一品。
米粉が豚肉の旨味を包み、
小麦粉や片栗粉では味わえない
独特の味わいです。



1人分約 **294kcal** / 調理時間約 **25分**

材料（4人分）

米粉…大さじ3～4

豚バラ肉(塊)…200g

かぼちゃ…200g

(a)

豆板醤…大さじ1

甜麵醬(テンメンジャン)…大さじ1

にんにくチューブ…小さじ1

長ねぎみじん…1本分

酒…大さじ1

- 1 豚バラ肉とかぼちゃは2～3mmの厚さに切る
- 2 ボウルに(a)を合わせて、豚肉を入れ下味をつける
- 3 2に米粉をまぶす
- 4 蒸し器にクッキングシートをしいて、かぼちゃと3の豚肉を交互に並べて15分間、強火で蒸す

※クッキングシートの代わりにキャベツやレタスをしいてもOKです！