

留萌駐屯地 肉料理

「塩豚とキャベツの重ね煮」

～ 味付けは塩だけ！ 野外炊事でも食べられます～

PRポイント

調味料は「塩」だけ、材料もたった2つというカンタン、でもうま味はばっちりな1品★
塩を振って煮るだけなので、演習という野外の訓練の時でも作れるぐらいのお手軽料理♪

栄養ポイント

蒸し煮にしますので、味も凝縮されています。
野外炊事や災害時などで水が制限されるときでも作れるので、覚えておくと、いざ！という時に使えます👍

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚バラブロック 100g (2cm厚さ)

天然塩 3g

※ちょっといい粗塩とかがおススメ*

キャベツ 150g (ざく切り)

<あれば彩りと風味プラスに>

パセリ 適量 (みじん切り)

マスタード 適量

塩豚とキャベツの重ね煮レシピ



作り方

- 1 豚肉を厚めに切り、全体に塩をまぶして2時間以上(できれば1晩)おく
- 2 キャベツは5cm角ぐらいのざく切りにする
- 3 鍋に、キャベツ⇒豚肉⇒キャベツ⇒豚肉の順に重ね、ひたひたよりかなり少なめの水を加える
- 4 弱めの中火にかけ、煮立ったら弱火にして20分ほど蒸し煮にする

*** これで出来上がり♪ ***

さらに仕上げをよくするなら…

- 5 仕上げに彩りのパセリを振って軽く蒸らす
- 6 お好みでマスタードをつけるとおいしい♪
たっぷりつけるのがおすすめ！途中でプラスなら味チェンにも！