

白菜と豚バラのごまだれ蒸し

豚肉のうま味が白菜にしみた、ごまの香り豊かな一品。

材料 4人分

白菜	1/4個(350~400g)	白練りごま	大さじ2
豚バラ肉(薄切り)	250g	砂糖、ごま油	各大さじ1/2
		A しょう油	大さじ1
		にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
		だし汁	1カップ

作り方

- 白菜は1枚ずつはがす。豚バラ肉は長ければ白菜の長さに合わせて切る。
- 白菜、豚肉の順に1枚ずつ交互に重ねる。
- ②を重ねたまま5cm幅に切り、内鍋の外側から中心まで、そのままギュウギュウに詰めていく。上から順に混ぜ合わせたAをかけて、早炊きモードで炊く。



ロールキャベツ

肉だねがぎっしり、コンソメ風味の柔らかいキャベツのうま味を味わえます。

材料 4人分

キャベツ	2/3個(大きめの葉・8枚)	ベーコン	8枚
合いびき肉	400g	コンソメの素(固形)	1・1/2個
たまねぎ(みじん切り)	1/4個分	B 水	2カップ
卵	1個	こしょう(仕上げ用)	適量
A パン粉	1/2カップ		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		

作り方

- キャベツは洗ったときの水をつけたまま耐熱皿にのせてふんわりとラップをする。電子レンジ(600W)で約6分加熱してしんなりしたら水につけて冷やし、水気をきる。芯の部分は叩いておく。
- Aをボウルに入れてしっかり混ぜ、8等分にする。
- ①のキャベツに②の肉だねをのせて包み、ベーコンを巻いて爪ようじでとめる。内鍋に並べて入れてBを加え、普通モードで炊く。器に盛り、こしょうをふる。

memo

内鍋に直接キャベツの葉を入れて、肉だねとキャベツを交互に重ねて、大きなロールキャベツにしてもOK。

バターチキンカレー

クリーミーで本格的なカレーも簡単に手作りできます。

材料 4人分

鶏もも肉	大2枚
たまねぎ	1・1/2個
トマト水煮缶(カット)	1/2缶(200g)
プレーンヨーグルト	100ml
バター(有塩)	50g
カレー粉	大さじ3・1/2
アーモンドパウダー	
A (なければ白すりごま)	大さじ1・1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
塩	小さじ1
ローリエ(あれば)	2枚
水	70ml
生クリーム(なければ牛乳)	70ml
ご飯	適量

作り方

- 鶏もも肉は皮と脂を除いて、2cm角に切る。たまねぎは粗みじん切りにする。
- 内鍋にA、①を入れて均一になるまで混ぜる。
- 普通モードで炊く。炊き上がったら生クリームを混ぜる。
- 器にご飯を盛り、③をかける。

memo

あればパプリカパウダーを仕上げにかけてもOK。

