

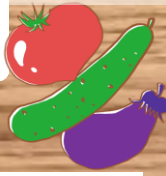


北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



あっという間に洋風お鍋 ♪
薬味でさらにおいしさアップ！

キャベツ鍋



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ5人分)

キャベツ	半玉(約500g)
豚バラ肉(薄切り)	300g
水	1.2ℓ
固形コンソメ	5個

(薬味) 小ねぎ、おろし大根、
おろし人参

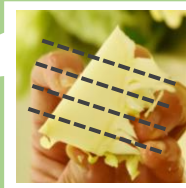
ポン酢 適宜

(1人分)	
エネルギー	286kcal
食塩相当量	2.4g



【作り方】

- ①キャベツの葉を一口大に切る。
芯の部分も繊維を断ち切るように切る。
- ②豚バラ肉は端からくるくと巻いておく。
- ③水を沸かし、沸騰したらコンソメを入れる。
肉を崩さないように入れ、あくをとる。
キャベツを入れ、ふたをして5分ほど煮る。
- ④③を器に盛り、薬味を入れ、お好みで
ポン酢で味を調える。



* 豚肉を巻くことで、食べやすく、お花みたく見た目もキレイ！

(もちろん、巻かなくてもおいしく食べられます)

* 芯の部分も残さず食べれて、エコロジーなレシピです。

* しっかり味がついているので、ポン酢のかけ過ぎに注意しましょう。

