

ダイニングメニュー

はくさいが甘くておいしい

はくさいと豚肉の重ねトマト煮



■材料〈4人分〉

- はくさい……………1/4切れ
- 豚肉うす切り(バラ)……………300g
- ぶなしめじ……………1パック
- 水……………400ml
- 固形コンソメの素……………1~2個
- カットマト缶詰……………1缶(400g)
- ケチャップ……………大さじ2
- 塩・こしょう……………各適量
- イタリアンパセリ……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①はくさいは1枚ずつはがし、豚肉と交互に重ね、4cm前後の幅に切る。
- ②鍋に①を立てながら敷き詰め、ぶなしめじ・カットマト缶詰・固形コンソメの素・水を入れ、火にかける。
- ③②にふたをして煮込み、火が通れば、ケチャップ・塩・こしょうで味を調える。
- ④③を器に盛りつけ、イタリアンパセリを添える。



- ・水の量は様子を見て調整してください。
- ・水分が出るので深鍋を使用してください。
- ・とろけるチーズをのせたり、にんにくを入れたり、輪切りにした唐がらしを加え、ピリ辛にしてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 344 kcal

