



食改さんのおすすめレシピ



キャベツと豚バラ肉のもつ鍋風

材料（2人分）

キャベツ	600g
豚バラ肉	200g
はるさめ	30g
にんにく	10g
しょうが	10g
ごま油	大さじ1
A { 酒	1/4カップ
水	4カップ
B { 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ2/3

作り方

- ①キャベツはざく切り、豚肉は2～3cm幅に切る。はるさめは5～6cmの長さに切る。
- ②にんにくは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったらAを加えて強火にし、煮立ったら弱火にして灰汁をとる。
- ④②、Bを加え10分程度煮る。
- ⑤はるさめを入れて、柔らかくなったらキャベツを加え、蓋をして10分程度煮て火を止める。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 608kcal
たんぱく質	： 18.9g
脂質	： 42.1g
食塩相当量	： 2.4g



ポイント

- 生でキャベツ300gを食べるのは難しいですが、火を通すことでたくさん食べられます。