

豚肉とキャベツの重ね煮

費用

150円

所要時間

25分



【材料(1人分)】

- ・キャベツ 100g(1/6個)
- ・豚肉(薄切り) 80g
- ・コンソメ 5g(1/2個)
- ・塩・こしょう 少々
- ・水 50cc(1/4cup)



作るときは4人分の分量で作
り、後で4等分に切り分ける。

【作り方】

- ①キャベツを一枚ずつはがして洗う。豚肉は塩コショウをする。
- ②鍋にコンソメと水を入れる。キャベツの葉をなべ底に隙間無く敷き(3枚くらい)、その上に豚肉を広げる。交互に4.5回重ね、最後にキャベツ乗せ、ふたをして約20分煮込む。

【ワンポイント】

キャベツの葉は大きめのものを一番上と下につかうと、キレイにできます。
最後に、スープも塩コショウで味を整えてから、盛り付けるとおいしくいただけます☆
ちょっとしたおもてなし料理にお勧めです。

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
181kcal	18.1g	8.6g	7.5g