



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



一つの鍋で簡単煮込み♪
芯まで柔らかく 余すことなく食べられる!

ごろっとキャベツ



レシピ作成協力者
いけだ手づくりランチの皆さん
(池田校区地域福祉委員会)



【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

A	キャベツ	1/2個(約400g弱)
	しめじ	1/2パック(約50g)
	ベーコン(薄切り)	60g
	コンソメ(固形)	1個
	水	3カップ(600ml)
B	にんじん	1/6本(約30g)
	塩	少々
	こしょう	少々
	薄口しょうゆ	小さじ1/2

(1人分) エネルギー 134kcal 食塩相当量 2.8g

【作り方】

- ①キャベツは芯をつけたまま、縦半分に切り分ける。
にんじんは、短冊切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にAを入れ、10分煮る。
- ③キャベツの芯がやわらかくなったら、
にんじんを入れ、Bで味を調える



1/2個のキャベツを
更に縦半分に切って
1/4個(1人分)にする



- * ベーコンと一緒に煮るのでおいしい出汁が出ます。
ウインナーで代用してもOKです。
- * にんじんを後から加えることで、煮崩れを防ぎます。
- * お好みで、あらびきのブラックペッパーをかけても
見栄えがよくおいしく楽しめます。