

2023年11月号

【料理名】白菜ステーキ ベーコンソース



【献立】

鶏むね肉のソテー

ミネストローネ

【調理時間】15分

【カロリー】130 kcal

【塩分】0.5g

【主材料】（2人分）

白菜（中心部分）……150g

ベーコン……1枚（25g）

【作り方】

1. 白菜は、根元を切り離さないよう縦に2~3カ所切りこみを入れる。葉先は手でさく。ベーコンはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、白菜を入れる。塩少々をふってオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ をかけ、強めの中火でしっかりと焼きつける。
3. 焼き色がついたらベーコンを散らし、ふたをして柔らかくなるまで弱火で8分ほど蒸し焼きにする。白菜を返し、水気があれば飛ばすように焼きつける。
4. 食べやすく切り分けて器に盛り、好みにオリーブ油適量をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。