

2025 年 8 月号

【料理名】キャベツと豚肉のトマト煮



【献立】

ししとうとじゃこの炒めもの

マッシュルームとエリンギの卵焼き

【調理時間】20 分

【カロリー】293 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2 人分）

キャベツ……200g

豚肉（こま切れ）……150g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

にんにく……1 片

B トマト水煮…… $\frac{1}{2}$ 缶（200g）

B ウスターソース、しょうゆ……各小さじ2

B 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

B 水……1 カップ

B ローリエ……1 枚

【作り方】

1. キャベツはひと口大に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。豚肉はAをなじませ、小麦粉小さじ1をふる。Bは合わせる。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、にんにくと玉ねぎを順に炒め、豚肉も加えて炒める。肉の色が変わったら、キャベツを加えてさっと炒める。
3. Bを回し入れ、煮たったらふたをして火を少し弱め、10分煮る。

●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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500 W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。