

2025 年 11 月号

【料理名】白菜と豚肉のガーリックチーズ炒め



【献立】

ツナサラダ

コンソメスープ

【調理時間】15 分

【カロリー】398 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】（2 人分）

白菜…… $\frac{1}{8}$ 株

豚バラ肉（薄切り）……150g

にんにく……1 片

粉チーズ……大さじ 1

パセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. 白菜は、葉はひと口大のざく切り、軸はひと口大のそぎ切りにする。豚肉は 4 cm 長さに切る。にんにくはつぶす。
2. フライパンにオリーブ油小さじ 2 とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら豚肉と白菜の軸を加え、塩とこしょう各少々をして炒め合わせる。少し焼き色がついたら、白菜の葉を加えて炒め合わせる。粉チーズを加えてさらに炒め、塩とこしょう各少々で味を調える。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

#### ●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。