

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】

- 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4cm長さに切る。にんにくはつぶす。
- 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整する。
- 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=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。