

2026 年 1 月号

【料理名】 シュークルート



【献立】

じゃがいもとツナのチーズ焼き
カリフラワーとパセリのサラダ

【調理時間】 30 分

【カロリー】 358 kcal

【塩分】 2.8g

【主材料】（2 人分）

ベーコン…… 3 枚

ウインナーソーセージ…… 4 本

キャベツ……400g

A オリーブ油、酢……各大さじ 1

B ローリエ…… 1 枚

B 水……100ml

B 白ワイン……大さじ 2

粗びき黒こしょう、粒マスタード……各適量

【作り方】

1. キャベツは太めのせん切りにしてボウルに入れ、塩小さじ 1 をふって軽くもみ、10 分ほどおいて水気を絞る。
2. ベーコンは長さ半分に切り、ソーセージは斜めに浅い切りこみを 3～4 本入れる。
3. 鍋に①と A を入れて混ぜ、②をのせる。B を加え、ふたをして中火にかけ、蒸気が出たら弱火で 15 分ほど蒸し煮にする。味をみて塩少々で調える。
4. 器に盛って粗びき黒こしょうをふり、粒マスタードを添える。

●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。