

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

ワインナソーセージ……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=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。