

2026年3月号

【料理名】春キャベツと豚しゃぶのレモンナンプラー煮



【献立】

焼き厚揚げと豆苗のナムル風

【調理時間】10分

【カロリー】488 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(2人分)

春キャベツ……1/2個

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……150g

A 酒……大さじ2

A 水……500ml

B ナンプラー……大さじ1

B 塩……ひとつまみ

レモン(輪切り)……4枚

バター……小さじ2

【作り方】

1. キャベツは4等分のくし形に切る。
2. 鍋にオリーブ油小さじ2を中火で熱し、①の両面を1分ずつ焼きつける。Aを加え、煮たったら5分ほど煮る。
3. 豚肉を加えてBで調味し、1分ほど煮る。レモンとバターを加えてさっと煮る。

●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=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。