

松波キャベツとしめじの洋風鍋



ほのかに感じるにんにくのスープが松波キャベツの甘さを引き立ててくれます。
芯までやわらかい松波キャベツだから美味しく仕上がる鍋料理です。



レシピ作成者 川端 佐織 (野菜ソムリエコミュニティおおさか)

材料 (4人分)

メイン食材：松波キャベツ半玉
サブ食材：豚バラ肉 500g、
しめじ 1房
調味料等：水400ml、ブイヨンスープ
200ml、白ワイン100ml、
昆布1枚(出汁とり用)、すり
おろしニンニク5g、塩適量
(メ パスタ1人前、生クリー
ム200ml、チーズ適量)

野菜量：129g

作り方

- ①水と昆布を鍋に入れ出汁をとる。煮立つ前に昆布は引き上げる。
- ②ブイヨンスープと白ワインとにんにくと塩を加え、味を調える。
- ③キャベツは食べやすいサイズにカット、しめじはほぐしておく。
- ④鍋が煮立ったら野菜を加え、弱火～中火で時間をかけながら煮る。
- ⑤最後に豚バラ肉を加える。煮込みすぎには注意する。

調理のポイント

キャベツはじっくりと煮込むことでより味が染み込み美味しさが増します。メはうどんであっさり頂くのも良いですが、パスタもオススメです。残った出汁に生クリームとチーズを加えるとクリームパスタが楽しめます。

栄養成分表示 (1人前) ※メは含まない

エネルギー	558kcal	脂 質	44.8g	食塩相当量	0.8g
たんぱく質	21.1g	炭 水 化 物	11.2g		

