

松波キャベツと豚肉の担々鍋



泉州ブランドの松波キャベツを使用し、土鍋1つで作れるお手軽な担々鍋です。



レシピ作成者 妙島 知行 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材料 (1人分)

メイン食材：松波キャベツ 100g
(約3枚)

サブ食材：豚ミンチ 50g、もやし 50g

調味料等：刻みねぎ (お好みの量)、豆板
醤 小さじ2、水 200ml

A：白ねりごま大さじ1・2/3、
鶏ガラスープの素 小さじ
1/2、オイスターソース小さ
じ2、酒大さじ1、みりん大
さじ1、すりおろししょうが
小さじ1/2、すりおろしにん
じく 小さじ1/2、塩 小さじ
1/2

野菜量：155g

作り方

- ①キャベツはお好みの大きさにざく切りにする。
- ②土鍋に豚ミンチと豆板醤を加えてよく混ぜる。
- ③②に水を入れ、弱火にかけながらアクを取る。
- ④豚ミンチに火が通ったら、調味料Aを加える。
- ⑤キャベツ、もやしの順に土鍋に入れ、加熱する。
- ⑥野菜に火が通れば、刻みねぎをお好みの量ちらす。

調理のポイント

土鍋の中で豚ミンチと豆板醤を混ぜ合わせることで、洗い物を減らすことができます。水から加熱することで豚ミンチから出汁も出るので一石二鳥。

辛さは豆板醤の量で調整してください。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	346kcal	脂 質	19.0g	食塩相当量	6.2g
たんぱく質	17.0g	炭 水 化 物	23.2g		

