

泉州キャベツの豆乳花鍋



お鍋のふたを開けた瞬間、お花畑の様に見え、楽しいお鍋です。

豆乳で作るので、コクがあるのにあっさり食べられます。



レシピ作成者 山川 典子 (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 (3～4人分)

メイン食材：泉州キャベツ 20 枚

サブ食材：豚肉 (しゃぶしゃぶ用肩
ロース 250g (20 枚))、
しめじ 1パック

調味料等：合わせ出汁A：
豆乳1,000ml、出汁醤油
大さじ1、合わせ味噌大さ
じ1、煮切った白ワイン大
さじ1

野菜量：165g

作り方

- ①キャベツの葉をはずし、縦半分になり、レンジで3分加熱する。
- ②キャベツを更に縦半分になり、くるくると巻く。
- ③豚肉でしめじをくるくると巻く。
- ④巻いたキャベツとしめじの豚肉巻きを鍋に並べる。
- ⑤合わせ出汁Aを鍋に入れて、具材を煮込む。

調理のポイント

キャベツは、最初から1/4に切って巻いても良いです。
具材を食べ終わったら、最後にごはんとチーズを入れるとリゾットができます。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	332kcal	脂 質	17.9g	食塩相当量	1.0g
たんぱく質	238.0g	炭 水 化 物	19.9g		

