

豚ばら肉のキャベツ巻き



材料 (2人分)

豚ばら肉 薄切り	150g
キャベツ	4枚
トマト	1個
いんげん	6本
塩糀	大さじ1
A トマトジュース	1カップ
スープの素	1個

 《1人分の栄養価》
エネルギー 354kcal

 塩分 2.7g

作り方

- 1 豚ばら肉に塩糀をまぶし、1～2時間ほどおく。
- 2 キャベツの葉を500W電子レンジで3分加熱する。芯の固い部分はすりこぎでたたく。
- 3 トマトはくし形に切り、いんげんは塩ゆでにして3cm長さに切る。
- 4 キャベツ2枚を逆に重ねて、豚肉を上に広げ、端から巻く。
- 5 鍋にAを煮立て、3を並べる。
煮くずれしないように、隙間にキャベツの外葉や玉ねぎなど(記載外)を入れる。
落としぶたとふたをして、約10分煮る。
- 6 キャベツ巻を4等分に切る。
- 7 皿にトマト、いんげんを飾り、6を盛り、ソースを流し入れる。



対象：家族みんな

Cooking Point

肉をやわらかくして、誰でも食べられるように塩糀を使用しました。
キャベツを巻いたものを煮るとき、形がくずれないように、また、味をととのえるために、固いキャベツの葉と玉ねぎの切ったものを鍋の隙間に入れる。