

こまつなのグリーン鍋



鍋出汁と具の両方にこまつなを使用し、ダブルでこまつなの栄養と歯応えを味わえます。
彩りよく、見た目も珍しく、興味を引くお鍋。



レシピ作成者 中村 順子 (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 (2人分)

メイン食材：こまつな 10 株 (約 200g)

サブ食材：豚肉薄切り 250g、
田辺大根 50g

調味料等：たまねぎ1/2個、水700ml
A:白味噌大さじ2、白出汁
大さじ2、昆布茶小さじ
1、塩小さじ1/2
牛乳又は豆乳100ml、
塩適量、赤ピーマン1個

野菜量：236g

作り方

- ①水 300ml でこまつな (半量) のざく切りとたまねぎ薄切りを煮る。
- ②①に A を混ぜ合わせ粗熱をとってからミキサーで出汁を作る。
- ③鍋に水 400ml を沸かし、大根の薄切りと豚肉薄切りを煮る。
- ④大根と豚肉に火が通ったら、アクをすくい取る。
- ⑤鍋に②を移し、牛乳でのばしながら塩を加え、味を調節する。
- ⑥さっとボイルしたこまつなと赤ピーマンの薄切りを飾る。

調理のポイント

出来上がった鍋はグツグツ煮たり、こまつなや肉を追い足すのではなく、スープ感覚で食べます。

栄養成分表示 (1人前)

| | | | | | |
|-------|---------|---------|-------|-------|------|
| エネルギー | 358kcal | 脂 質 | 15.7g | 食塩相当量 | 3.3g |
| たんぱく質 | 31.8g | 炭 水 化 物 | 22.1g | | |

