

泉州キャベツと豚肉の辛味噌鍋



13種類の調味料やスープを使用した少しピリ辛の鍋です。泉州キャベツの歯ごたえとみつばの香り、豚肉のコクが良いバランスになっています。



レシピ作成者 前川 昭光 (なだ万)

材料 (1人分)

メイン食材：泉州キャベツ 100g
サブ食材：豚ロース2mmスライス 50g
(4～5枚)、みつば 20g
調味料等：赤味噌25g、白味噌50g、おろしにんにく4g、酒盗9g、コチュジャン8g、豆板醤1g、パプリカパウダー1g、出汁792ml、酒9ml、がらスープ72ml、白湯スープ36ml、豆乳72ml、みりん9ml

野菜量：121g

作り方

- ①調味料を合わせておく。
- ②キャベツは4cm程の一口サイズに、みつばは3cm～4cmに切る。
- ③豚肉はロースを2mmの厚さにスライスする。
- ④鍋に①の辛味噌出しを入れて沸かす。
- ⑤キャベツを入れ、火が通れば豚を入れる。
- ⑥仕上げにみつばを加えてできあがり。

調理のポイント

みつばはすぐ火が通るので最後に加えます。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	620kcal	脂質	40.1g	食塩相当量	2.2g
たんぱく質	43.4g	炭水化物	15.8g		

