

泉州キャベツの豚骨風スープ鍋



キャベツだけではなく、他の泉州野菜でもおいしくできます。
材料も安価で購入できます。



レシピ作成者 駒井 沙那 (大阪屋 ひいな湯)

材料 (1人分)

メイン食材：泉州キャベツ 100g

サブ食材：豚バラ肉 130g、
たまねぎ 1/2個

調味料等：豆乳200ml、水200ml、鶏
ガラスープの素小さじ2杯、
田舎味噌大さじ1杯、料理酒
大さじ1杯、にんにく1/2か
け、おろししょうが小さじ
1/4、ごま油小さじ1、青ね
ぎ1/2本、黒こしょう少々

野菜量：200g

作り方

- ①豚バラ、キャベツ、たまねぎを一口大にカットする。
- ②スープの材料を用意し火にかける。
- ③熱したフライパンにごま油を引く。豚肉、キャベツ、たまねぎを炒める。
- ④ある程度火を入れたらスープが入っている鍋に入れる。
- ⑤野菜の火の通り方を気にしながら5分ほど中火で煮る。
- ⑥仕上げにきざみねぎ、黒こしょう(ミルを使用)を適量入れる。

調理のポイント

野菜にある程度歯ごたえを残して仕上げるとおいしく出来ません。

栄養成分表示 (1人前)

| | | | | | |
|-------|---------|---------|-------|-------|------|
| エネルギー | 770kcal | 脂 質 | 55.2g | 食塩相当量 | 5.0g |
| たんぱく質 | 30.9g | 炭 水 化 物 | 29.3g | | |

