

キャベツと豚かたまり肉の 煮込み マスタード添え



材料 【2人分】

キャベツ	1/2個	
にんじん	1本	
豚肩ロース肉(ブロック)	400g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	適宜	
A	固形スープの素	2個
	水	4カップ
	ローリエ	1枚
粒マスタード		

1人分の栄養価



エネルギー

312 kcal



塩分

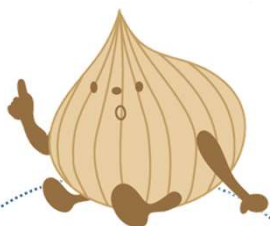
2.1 g

野菜量

185 g

作り方

- 1)キャベツは芯をつけたまま4等分に切る。にんじんは汚れているところだけ皮をむき大きめに切る。
- 2)豚肉は4等分に切り、塩・こしょうをまぶしつける。
- 3)鍋にキャベツ、豚肉、Aを入れて火にかける。沸騰したら蓋をして中弱火(軽くふつつつというくらい)で40分~1時間煮る。途中煮詰まるようなら、湯を足す。
- 4)煮汁ごと盛りつけ、粒マスタードを添える。



対象：
大人向け

Cooking Point

- ・大きく切って煮るだけで、主菜と副菜が完成します。
- ・キャベツの甘みを存分に味わえます。
- ・圧力鍋を使うと短時間でさらにやわらかく仕上がります。