

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

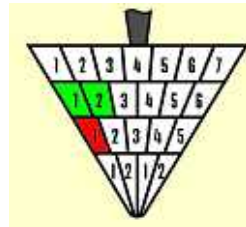
file 157

1人分の栄養価

食事バランスガイド

キャベツの重ね煮

(調理時間 約20分)



副菜2つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 168 kcal
タンパク質 10.0g
脂質 8.3g
塩分 1.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

キャベツ... 200g
合い挽き肉... 80g
玉ねぎ... 50g
ベーコン... 1/2枚
塩... 少々
こしょう... 少々
片栗粉... 大さじ1
パン粉... 適量
スープの素... 少々
ケチャップ... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

ハンバーグだねの代用として、
豚バラ肉を重ねてもいいです。



作り方

キャベツは乱切りにする。

ひき肉と玉ねぎのみじん切りを良く混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。

鍋に、ベーコンの順に並べ入れ、塩、こしょう、スープの素、水(材料の1/2の高さ)を入れて煮る。

が煮上がったら大皿に盛り、ケチャップを上からかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。