



ゲンキ レシピ

豚バラと白菜のトロトロ煮

○調理時間：20分 ○エネルギー：約330kcal

○塩分量：1.1g

体が温まるとろみレシピ



体を温める食事というと汁物や鍋物が思い浮かびますが、煮物もとろみをつければ冷めにくいほかほかレシピに。今回は片栗粉ではなくジャガイモでとろみをつけるので、ジャガイモの栄養素もしっかり摂れます。ジャガイモに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

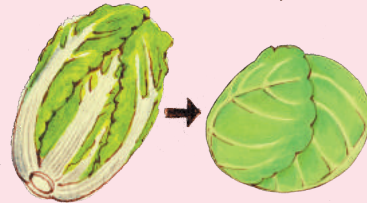
材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 … 150g
- カツオ節 … 1つかみ
- しょうゆ … 小さじ1
- 白菜 … 3~4枚
- 水 … 1.5カップ
- 塩 … 1つまみ
- ジャガイモ … 1/4個
- 酒 … 大さじ1

作り方

- 1 豚バラ肉は5cm、白菜は3cm幅に切る。
- 2 フライパンで豚バラ肉を炒める。
- 3 豚肉の表面に焼き色がついたら水と白菜、カツオ節、調味料を入れる。沸騰したら沸騰が軽く続く程度に火を弱めて蓋をし、10分ほど蒸し煮にする。
- 4 皮をむいてすりおろしたジャガイモを入れてひと混ぜし、全体にとろみがついたらできあがり。

白菜の代わりに
キャベツでも



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～