

おすすめレシピ

Vol.121 (平成 30 年 2 月号)

～お手軽シリーズ～



「白菜と豚肉の重ね鍋」

1 人分あたり
156kcal
カリウム 702mg
塩分 2.0g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

冬が旬である白菜にはビタミン C、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどが含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあるので、高血圧やむくみの気になる方におすすめの一品です。また生姜に含まれている「ショウガオール」が体を温めてくれるので寒い時期にぴったりです。

【材料(2 人分)】

・白菜	8 枚	
・豚肩ローススライス	100g	
A {	・ほんだし	小さじ 1
	・しょうゆ	大さじ 1
	・生姜チューブ	小さじ 1
	・にんにくチューブ	小さじ 1/2
・水	250cc	

【作り方】

- ① 白菜を1枚ずつ剥がして水洗いします。
- ② 白菜と豚肩スライスを交互に重ねていきます。
- ③ 3等分～4等分に切って、鍋に立てるように並べていきます。
- ④ A を合わせたものを鍋に入れます。
- ⑤ 中火で約 15 分～20 分、豚肉に火が通ったら完成です。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。