

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

キャベツとトマトの蒸し煮



1人分野菜量 242 g

調理時間 20 分



おすすめポイント

加熱することでかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。トマトに熱が加わり、酸味が減り、甘味がでます。

宮崎県

エネルギー		226 kcal
たんぱく質		4.5 g
脂質		18.2 g
炭水化物		12.9 g
食塩相当量		1.4 g

キャベツとトマトの蒸し煮

材料 (2人分)

キャベツ		200g
トマト		200g
ベーコン		30g
なす		50g
玉ねぎ		20g
こしょう		少々
しょうが		10g
小ねぎ		1本

A	チキンスープ		1/2カップ
	酒		小さじ1
	しょうゆ		小さじ1
	サラダ油		大さじ1

作り方

- ① キャベツは太めの短冊切りにし、芯は薄くスライスする。
トマトは小さめのくし形に切り、ベーコンは1~2cmに切る。
なすは太めの短冊切りにして水にさらしアクをとる。
玉ねぎは薄くスライスし、しょうがはみじん切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 中華鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、キャベツを敷き、上にトマト、玉ねぎ、なす、ベーコンの順序に重ね、くり返す。
- ④ ③に②を加えフタをし、中火で10分ほど汁気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、小ねぎを散らす。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

