

キャベツのさっぱり煮



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：132kcal

たんぱく質：4.9g

脂 質：9.9g

炭水化物：7.8g

食塩相当量：0.8g

【材料（4人分）】

キャベツ 1/4 個(300g)

ツナ缶 1 缶(70g)

玉ねぎ 1/2 個(100g)

にんじん 1/4 本(30g)

バター 5g

固形コンソメ 1 個(5g)

水 150ml

塩 少々

こしょう 少々

【下準備】

○キャベツ・・・ひと口大のざく切り

○玉ねぎ・・・薄切り

○にんじん・・・薄いいちょう切り

【作り方】

- ① 鍋にバター、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ、ツナの順に入れる。
- ② 分量の水を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。時々混ぜる。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

白菜でも美味しくできます。水の量は100mlに変更してください。
蒸し煮にすることで、キャベツの甘みが増えて美味しく仕上がります。