

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



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。

1人分野菜量 242g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

(1人分あたり)

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。

宮城県 ベジ活レシピはこちら

