

キャベツと帆立のポトフ

調理時間 40分

《 材 料 》

キャベツ	1/2 個
帆立貝柱	1 缶(45g)
水	1リットル
ブイヨンキューブ	1 個
淡口醤油	大1
塩	大1
コショウ	少々

《 作り方 》

キャベツはくし形に8等分に切り芯を浅く切り落とします。

鍋に水とブイヨンキューブを入れ火をかけ、溶けたらキャベツを並べ帆立貝柱の缶を入れ、落とし蓋をし弱火でゆっくりと煮込みます。

キャベツに竹串がすっと通るようになったら調味料を加え、ひと煮立ちしたら皿に盛り付けます。

春キャベツたっぷりのヘルシーポトフ

【おいしさのヒミツ】

キャベツの芯を全部とってしまうと煮込む時にはずれるので少し残しておきます。



お料理上手メモ

貝柱の缶詰を加える事で高級中華料理のようになります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
37cal	3.8g	0.3g	5.9g	2.3g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校