

キャベツとリンゴの洋風煮込み

調理時間 25分

《 材 料 》

キャベツ	4 枚
リンゴ	1/2 個
玉葱	1/4 個
ベーコン	2 枚
塩・コショウ	少 々
サラダ油	大 1
水	400cc
固形スープ	1 個
酢	大 1
砂 糖	大 1/2
白ワイン	大 2
(又は料理酒)	
パセリのみじん切り	適 量

《 作 り 方 》

キャベツはしんを取って5cm角に切り、リンゴは皮つきのまましんを取ってくし切りにし、3mm程度にスライスしてうすい塩水につけておきます。

玉葱はせん切りに、ベーコンは5mm幅に切ります。

鍋にサラダ油をひいて火にかけ、ベーコン・玉葱・キャベツ・リンゴを入れ、塩・コショウし、ワインを加えて蓋をし蒸し煮にします。キャベツがやわらかくなってきたら、水・固形スープ・酢・砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて塩・コショウで味を整え、器に盛り、パセリのみじん切りを振ります。



【おいしさのヒミツ】

ワインを加えて蒸し煮にすることで野菜が早くやわらかくなり香りも良くなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
128 kcal	3.3 g	7.9 g	11.1 g	3.3 g