

ベーコンキャベツの野菜あんかけ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 136kcal 食塩相当量 1.2g

野菜の量 220g(1日の野菜摂取量 350g)

野菜の甘味とベーコンの塩加減がおいし一品です。この一皿で、1日の野菜摂取目標量の3分の2が取れます。キャベツに含まれるビタミンは、胃や十二指腸の粘膜を保護する働きや、免疫機能を向上させる働きがあります。年末年始の食べすぎ飲みすぎに気をつけ、体に優しい野菜たっぷりの副菜を取り入れてみませんか。

材料(4人分) 調理時間 20分

キャベツ半分(450g)、ダイコン200g、赤パプリカ1/2個、タマネギ1/2個、コマツナ50g、ベーコン4枚(60g)、水2カップ、中華味の素小さじ1、しょうゆ大さじ1/2、オリーブ油小さじ1、塩・コショウ少々、片栗粉大さじ2

作り方

- ① キャベツは4等分に切り、他の野菜は1センチ角に切る。ベーコンは8つ切りにする。
- ② キャベツにベーコンを挟み、耐熱皿にのせてラップをかけ、600ワットで4~5分加熱する。
- ③ 鍋に水と中華味の素、しょうゆ、オリーブ油、1センチ角に切った野菜を入れて煮る。
- ④ 塩・コショウで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ②のベーコンキャベツに④の野菜あんかけをかける。

広報しろい 2020年12月1日号にて紹介したレシピです。自井市健康課(047-497-3494)