

副 菜

野菜の洋風煮 (2人分)



野菜たっぷりの一品です。
電子レンジを使えば、簡単にできます。

1人当り栄養価

エネルギー - 141kcal

食物繊維 4.2g

塩分 1.6g

材 料

キャベツ	-----	200g
にんじん	-----	50g (小 1/2 本)
たまねぎ	-----	100g (1/2 個)
にんにく	-----	2 かけ
ブロッコリー	-----	50g
干しいたけ	-----	2 枚
ベーコン	-----	2 枚
湯	-----	300cc
(干しいたけのもどし汁を合わせて)		
塩	-----	小さじ 1/3
こしょう	-----	少々
しょうゆ	-----	小さじ 1
酒	-----	大さじ 1
ローリエ	-----	1 枚

電子レンジ 13分

下準備

- ・ キャベツは2cm幅のざく切りにする。
- ・ にんじんは縦半分になり、薄切りにする。
- ・ たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ・ にんにくは、薄切りにする。
- ・ ブロッコリーは、小房に分けておく。
- ・ 干しいたけは笠の部分を水 100cc につけ、ふたをして電子レンジで2分加熱する。(軸は折ってとり除く。) やわらかくなったら、太目の千切りにする。戻し汁はとっておく。
- ・ ベーコンは1cm幅に切る。

作り方

深めの耐熱容器にキャベツ、干しいたけ、ベーコン、たまねぎ、にんにく、にんじん、ブロッコリーの順に下から重ね、Aを合わせたものを加える。

に皿で落としふたをして、さらにラップまたはふたをする。

を電子レンジ(600W)に約 13 分かける。

出来上がったものに好みで粉チーズをかけてもよいです。