

減塩 レシピ

No.112

(1人分)
131kcal
塩分
0.6g

豚肉とキャベツの重ね煮



材料(2人分)

- 豚赤み薄切り肉… 100g
- キャベツ…… 3枚(250g)
- こしょう…………… 少々
- 固形ブイヨン…… 1/3個
- 水…………… 1カップ
- トマトケチャップ
…………… 大さじ1

キャベツがたっぷり食べられます。

作り方

1 浅なべにキャベツ、豚肉、キャベツの順に層にして重ね入れ、最後はキャベツを入れてこしょうを振っておく。

2 水を加え、砕いたブイオンを散らし火にかける。落し蓋をして鍋蓋もして20分煮る。

3 切り分けて器に盛り、ケチャップをかける。