

もつ鍋風キャベツのみそ汁

◇ポイント

春キャベツは、産地にもよりますが、主に3～5月頃が旬と言われています。
冬のキャベツに比べて巻きがゆるやかなのが特徴で、球の中心に近い葉も緑色を帯びています。
今が旬の春キャベツは、しゃきしゃきが残る程度に作ると食感も甘みも同時に楽しめます。

◇材 料(4人分)

豚バラ薄切り肉	200g	ニンニク2かけ(20g)※無ければチューブで可	
キャベツ	5～6枚(250g)	みそ	大さじ2
ニラ	1/2束(50g)	だし汁	3と1/2カップ
		唐辛子カラ油	適量
		バター	お好みで



◇作り方

- ① 豚バラ肉・キャベツ・ニラは5cm程度に切る。
- ② にんにくは1かけを4等分に切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、豚バラ肉を入れて色が変わったらザルに上げて水気を切る。
- ④ 鍋にだし汁、キャベツとニンニクを入れてその上に豚バラ肉を広げ火にかけて煮立ったら弱火で3～4分程度煮る。
- ⑤ みそを溶き入れニラを加えて弱火で1～2分煮て火を止める。
- ⑥ 器に盛り唐辛子カラ油を適量かけてできあがり。
お好みでバターを少しのせると、また違った味が楽しめます。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	268kcal
・脂 質	21.7g
・たんぱく質	9.3g
・塩 分	1.2g

提供：JAかみつが日光女性会