

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 240g  
1人分

# 白菜と豚肉のかつお節煮

(調理時間 15分)



**主菜**

材料 (2人分)

白菜	3枚	
大根	20g	
人参	20g	
豚肩ロース (薄切り肉)	100g (4枚)	
水	1と1/2カップ	
かつお節	小袋1袋	
A	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	みりん	大さじ1



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	193
たんぱく質(g)	12.0
脂質(g)	9.9
カルシウム(mg)	106
鉄(mg)	1.2
食塩(g)	1.0

## ~ ポイント ~

白菜で巻くときに、白菜の芯が厚い場合は薄くスライスすると巻きやすくなります。

優しい味付けのため、しょうがを加えて煮るアレンジもおすすめです。

## 作り方



- 白菜を洗い、水気がついたままラップをして600Wで3~5分加熱する。  
(※白菜の芯が柔らかくなるまで加熱する。)
- 大根と人参はピーラーで薄くスライスする。
- 1の白菜1枚の上にそれぞれ豚肉を2枚、大根、人参を広げて重ね、白菜の葉の両端を内側に折り込む。白菜1/2枚を上にかぶせ、ぎゅっと押しながら巻く。  
同様にもう一本巻く。
- 3を一口大(厚さ1.5~2cm)に切る。
- 鍋に4を並べ、水とかつお節を入れて蓋をして中火~弱火で煮る。  
様子をみながら途中でアクをとる。
- ひと煮立ちしたら、火を弱め、Aを加えて3分ほど煮て、器に盛る。

