



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

シュー クルート



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

<ザワークラウト>

- ・キャベツ…3枚
- ・塩…少々 ・砂糖…大さじ1
- ・酢…小さじ2 ・油…小さじ1
- ・レモン汁…小さじ1

- ・豚肉(角切り)…120g
- ・ウインナー(輪切り)…12g
- ・ベーコン(短冊切り)…60g
- ・じゃがいも…4個
- ・にんじん…1本
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・ねぎ…1本
- ・クローブ粉…少々
- ・白ワイン…2分の1カップ
- ・とりがらスープの素…小さじ1
- ・水…1カップ
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・粒入りマスタード…少々

つく かた 【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんは厚めのいちよう切りにして、ある程度やわらかくなるまでゆでしておく。たまねぎは厚めのスライス、ねぎはななめに切っておく。
- ②ザワークラウトのキャベツは太めの千切りにし、さっとゆでたあと、合わせた調味料につけておく。
- ③オリーブ油を熱し、小さじ1の塩を事前につけておいた豚肉、ウインナー、ベーコンを炒め、さらにたまねぎを炒める。白ワインを加えアルコールを飛ばしたら、とりがらスープの素と水、じゃがいも、にんじん、②を加え、煮込む。
- ④クローブ、マスタードを加えて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：275キロカロリー
たんぱく質：12.9グラム
脂肪：12.0グラム
脂質：12.0グラム
塩分：1.3グラム