

豚肉とキャベツのミルク煮



3 バランスよく
食べよう



材料 (2~3人分)

豚こま切れ肉	200g
キャベツ	250g
にんにく	1片
塩、こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
バター	10g

ポイント

キャベツの他にもきのこ類やチンゲン菜なども合いますね。好みの野菜を使ってアレンジしてみましよう。

A	
牛乳	300cc
固形コンソメ	1個
黒こしょう	少々

作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りする。
- 2 豚こま切れ肉に塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶしてよくもみ込む。
- 3 フライパンにバターを入れて2を炒める。
- 4 肉に焦げ目がついたら、にんにく、キャベツを加えて炒め、Aを入れて弱めの中火で8分ほど煮込む。
- 5 牛乳が具にまわりつく位に煮詰めたら器に盛り付け、仕上げに黒こしょうを振る。

1人分の栄養価

エネルギー293kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 18.3g / 食塩 1.2g