

キャベツのステーキ

旬野菜

子ども



1人分の栄養価 エネルギー119kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 1.7g

テレビで紹介されていておいしそうだったので作るようになりました。野菜メインですが、ご飯が進むし、息子も“おいしいね”と言ってたくさん食べます。

材料 2人分

キャベツ 180g

バター 20g

A | にんにくチューブ 0.5cm
| 酒、みりん、しょうゆ 各小さじ2
| 砂糖 小さじ1/2
| 顆粒だし 小さじ1/10

好みで 黒こしょう

付け合わせ ミニトマト、レモン

作り方

- 1 キャベツは芯をつけたまま、くし型に切っておく。(1人分1/8玉が目安)
- 2 フライパンにバターを熱し、キャベツの両面に強火で焼き目をつける。
- 3 弱火にして、芯に串がすっと通るまで火を通す。
- 4 3に混ぜ合わせたAを入れて煮詰める。
- 5 皿に盛り付け、好みで黒こしょうをふり、ミニトマト、レモンを添える。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部