



## キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 キャベツ鍋（ビール煮）		出来上がりの写真 
調理時間 30分	カロリー 180 kcal	
塩分 1.4 g	脂質 7.2 g	
材料と分量（4人分） キャベツ 400 g 鶏肉 200 g ビール 500 cc 塩 小さじ1 コショウ 適宜 粒マスタード 適宜 顆粒ポン酢 大さじ1		作り方の手順 ビールを鍋に入れ、沸騰したら鶏肉、キャベツを加える。 20分位煮込んだら、塩、コショウ、チキンブイヨンで味を調える。 器に入れてマスタードを添えていただく。

料理の名前 キャベツ鍋（酒鍋）		出来上がりの写真 
調理時間 20分	カロリー 124 kcal	
塩分 0.5 g	脂質 4.1 g	
材料と分量（4人分） キャベツ 400 g 薄切り豚肉 200 g 酒 50 cc だし汁 700 cc 塩 小さじ1 ポン酢 適宜 おろし大根 40 g 柚子の皮 少々		作り方の手順 鍋に酒、だし汁、塩を入れて沸騰させる。 にざく切りしたキャベツを入れてやわらかくなるまで煮る。 に豚肉を加え、煮えたらできあがり。 ポン酢、おろし大根でいただく。