



『キャベツのワイン蒸し』

周南市産“キャベツ”を使用しています。
加熱するとキャベツの甘みが増します。キャベツの甘みとベーコンの塩味が相性良く絶品です。

【材料】(2人分)

キャベツ	200g	A	白ワイン	大さじ2
ベーコン	20g		コンソメ顆粒	小さじ1/3
バター	10g		酢	小さじ1
			塩	小さじ1/6
			水	50ml

【1人分の栄養価】

エネルギー:90kcal たんぱく質:3.1g 脂質:5.5g 炭水化物:6.4g カルシウム:47mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ①キャベツは2cmのざく切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツを2分茹でる。ザルにあげて軽く水気を切る。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし、キャベツとベーコンをさっと炒める。Aを加える。
- ④煮立ったら火を弱めて15分蒸す。
- ⑤好みてパプリカパウダーをふりかける。

