



## 豚バラと白菜だけのお手軽鍋



### 材料（2人分）

白菜	1/8 個（250 g）
豚バラ肉（薄切り）	150g
だしの素	小さじ 1
水	3 カップ

### 作り方

- ① 白菜と豚肉は、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に①とだしの素と水を加えて蓋をし、中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし、時々アクを取りながら白菜が柔らかくなるまで10分ほど煮てできあがり。

豚バラと白菜は相性バツグン！  
お好みでポン酢しょうゆをかけてお召し上がりください。



### 【栄養価 1人分】

熱量 318kcal、たんぱく質 12.3 g、脂質 26.7 g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.9 g

東京都多摩府中保健所

### ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	