

豚バラのニンニクバター鍋



材料（2人分）

豚バラ肉	120 g	バター	20 g	
キャベツ	80 g	鶏ガラスープの素	小さじ1.5	
人参	40 g	A	水	1カップ
もやし	40 g		酒	大さじ2
しめじ	40 g		こしょう	少々
ニンニク	1片			

栄養価（1人分）

エネルギー	367 kcal
水分	140 g
たんぱく質	11.2 g
カリウム	495 mg
リン	136 mg
食塩	2.3 g

※スープを残すと
塩分・水分は半分程度に

作り方

- ① 人参はピーラーでスライスし、キャベツは食べやすい大きさに切って水にさらす。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にバター半量を溶かし、輪切りにしたニンニクを加える。
- ③ 香りが出たら豚バラ肉を加えてさらに炒める。
- ④ 色が変わったらAを加えて煮立たせる。
- ⑤ アクをとり、①ともやしを加え蓋をして煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら残りのバターを加え、こしょうをお好みの量かけて完成。



★ポイント★

- バターのコクとニンニクの風味で満足感UP！
- 具材は水にさらすことでカリウム減に。
- スープを残すことで塩分・水分を抑えられます。シメの雑炊や麺類は控え、鍋と一緒に白ご飯を食べるのがおすすめです。