

キャベツと厚揚げのチーズ煮



(一人分) エネルギー：258kcal 塩分：1.2g カルシウム：365mg

材料 (1人分)

キャベツ・・・・・・・・80g
厚揚げ・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・20g
トマト・・・・・・・・50g
ベーコン・・・・・・・・1/2枚(10g)
だし汁・・・・・・・・50ml
カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
塩こしょう・・・・・・・・ひとつまみ
粉チーズ・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
厚揚げは熱湯をかけ、油を抜き、一口大に切る。
しめじは石づきを落として小房に分ける。
トマトは1cmの角切りにする。
ベーコンはせん切りにする。
- ②鍋に粉チーズ以外の材料を入れてフタをし、蒸し煮にする。
- ③キャベツがしんなりしたら粉チーズをふりかけ火を止める。



クッキングメモ

スキムミルクを大さじ1足すとさらにカルシウムが補えます(66mg)。しかもスキムミルクはカレー粉と相性ピッタリ！まろやかに仕上がります。