

めかじきとキャベツのスープ煮

**調理時間**

35分

カロリー

474kcal

材料

(2人分)

めかじき	2きれ (140g)
キャベツ	100g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン (ハーフ)	5枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	400ml
コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2

作り方

- 1 めかじきは表面の水気をふき取り、塩、こしょうをして一口大に切り片栗粉をまんべんなくまぶす。キャベツは芯を除いてざく切りにする。玉ねぎはスライスし、ベーコンは1cm幅にカットする。
- 2 ダッチオーブンにキャベツ、玉ねぎ、ベーコン、めかじきの順に入れ、残りの調味料もすべて加える。「ダッチオーブン・タイマー設定20分」で加熱し、そのまま余熱10分で火を通す。

《レシピ監修 野島ゆきえ》

ふっくらとやわらかいめかじきと、甘みたっぷりのキャベツをほんのりカレー味のスープで煮ました。めかじきを片栗粉でコーティングすることで、ジューシーに仕上がります。