

# キャベツのケチャップ煮

## 材料 (4人分)



キャベツ	.....	300 g
たまねぎ	.....	100 g
ニンジン	.....	50 g
マカロニ	.....	20 g
ベーコン	.....	50 g
サラダ油	.....	少々
トマトケチャップ	..	100 cc
コンソメ	.....	2個
塩	.....	少々
コショウ	.....	少々
水	.....	150 cc

### (一人分の栄養価)

エネルギー	165kcal	カルシウム	48 mg
たんぱく質	4.2 g	鉄	0.6 mg
脂質	8.3 g	コレステロール	7 mg
炭水化物	18.8 g	食物繊維	2.7 mg
ナトリウム	906 mg	食塩相当量	2.3 g

## 作り方

- ① キャベツは3~4cmくらいの長さで乱切りし、タマネギは1.5cm角、ニンジンは扇形のうす切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋に油をひき、十分熱してから①の具材をすべて入れ、弱火で炒める。火がとおったら水を入れ、ひと煮立ちしたら、コンソメ、マカロニを入れる。
- ③ マカロニが柔らかくなったら、トマトケチャップを入れ、塩、コショウで味をととのえる。



### ワンポイント

キャベツとトマトは相性が良いらしいよ！  
他の料理でも試してみてください！！  
新鮮なトマトを使って手作りトマトケチャップを使うと、よりおいしいよ！

### 食材紹介

#### \*キャベツについて

大根に並ぶ横須賀市の主要農産物であるキャベツは、12月から5月までがおいしくいただける旬の時期です。柔らかく、甘みたっぷりで全国的に人気です！  
サラダなど生のままで食べるのもよし、キャベツスープ、キャベツハンバーグなどで食べてもおいしいです

出品団体 よこすか葉山農業協同組合女性部 浦賀支部