

おすすめレシピ 春キャベツのポトフ

春野菜を美味しくたくさん食べましょう！

【材料】 2人分 …切り方

- ・キャベツ 1/4 個…芯を残して大きめのくし切り
- ・たまねぎ 1/2 個…くし切り
- ・じゃがいも 1 個…大きめの一口
- ・にんじん 1/2 本…大きめの一口
- ・水 2 カップ
- ・固形コンソメ 1 個
- ・塩、こしょう 少々
- ・ウィンナー 4 本…包丁で切り目を入れる

【作り方】

- ① 鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したらウィンナー、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを加え 10 分ほど煮る。
- ② じゃがいも、にんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、5 分ほど弱火で煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。



☆☆☆栄養情報☆☆☆

キャベツはビタミンCが豊富ですが、特に外側の葉や芯の近くに多く含まれています。捨ててしまいがちですが、細かく刻むなど工夫して食べましょう！

1人分カロリー 293kcal 塩分 2.3g ビタミンC 90mg