

## おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

# 「春キャベツのポトフ」

春野菜を美味しく食べましょう！

1人分あたり  
293kcal  
ビタミンC 90mg  
塩分 2.3g



### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

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

#### 【材料(2人分)】

- ・キャベツ 1/4 個
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・じゃがいも 1 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・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

#### 【作り方】

- ① キャベツは芯を残して大きめのくし切りに、玉ねぎもくし切りに、じゃがいもとにんじんは大きめの一口サイズに切ります。ウィンナーは包丁で切れ目を入れておきます。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したらウィンナー、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加え 10 分ほど煮ます。
- ③ 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 分ほど弱火で煮込みます。
- ④ 塩、こしょうで味を調えます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。