

主菜

キャベツたっぷり野菜鍋

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



一口メモ

「冬キャベツ」は葉がしっかりしていて、煮崩れしにくいので、煮物や炒め物などに適しています。

●キャベツから発見されたビタミンU（キャベジン）は胃粘膜の修復に作用したり、食べ物の消化を助ける働きがあります。

<材料>2人分

- キャベツ……………200g（葉2～3枚）
- 人参……………50g
- 春菊……………80g
- ねぎ……………40g
- 木綿豆腐……………1/2丁
- めんつゆ（ストレート）…大さじ5
- A〔にんにく（みじん切り）…1かけ
- 水又は出し汁……………300ml

<作り方>

- ① キャベツはざく切り、人参は短冊切り、春菊は食べやすい長さ、ねぎは斜め切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①の人参、キャベツを先に入れ、A（にんにくはみじん切り）を加え、蓋をして火が通ったら他の材料を入れる。
- ③ 材料が煮えたら器によそって汁ごといただく。
※お好みで柚子胡椒やブラックペッパーでどうぞ！

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 185g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
128kcal	8.9g	4.1g	179mg	1.5g

フラス1血の野菜で健康寿命延伸！

横手市健康推進課 栄養支援係