

副菜

雪の下キャベツと鶏肉の梅スープ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:20分

●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量 80g

エネルギー：194kcal たんぱく質：11.9g

脂質：8.8g 食塩相当量：1.2g

【材料】2人分

雪の下キャベツ	120g	梅干し	15g
鶏むね肉	100g	だし汁	300ml
塩・こしょう	各少々	酒	大さじ2
片栗粉	適量	みりん	大さじ1
ひらたけ	40g	しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにする。塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 雪の下キャベツはざく切りに、ひらたけは小房に分ける。梅干しは種を取り刻む。
- ③ 鍋にAとひらたけ、梅干しを入れ火にかける。煮立ったら①を加え火が通ったらキャベツを加えさっと火を通す。

雪の下キャベツは、雪の寒さで凍らないように身を守るため甘みやうまみが増すことが特徴です。甘いキャベツと梅干しの酸味がマッチします。