

かぶのスープ煮



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：159kcal

たんぱく質：11.5g

脂質：8.8g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：150g

【材料】 ●2人分

かぶ …160g (中1個)

鶏もも肉 …120g

キャベツ …100g

ミニトマト…40g

A [水 …1と1/2カップ
顆粒コンソメ…小さじ1

塩 …ひとつまみ

こしょう …少々

【作り方】

① かぶはくし切り、キャベツはざく切り、鶏肉は1口大に切る。

② 鍋にAと鶏肉を入れ、沸騰したらアクを取り火が通るまで煮る。

③ ②にかぶとキャベツを加え柔らかくなるまで煮る。ミニトマトを加えさっと火を通し、塩とこしょうで味を調えて器に盛る。