

# かぶのスープ煮

## 【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。



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