

# 鶏肉と野菜の具だくさんおかずスープ (副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 130kcal、食塩相当量 1.3g、  
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活改善推進員からひとこと】

主菜と副菜が一緒に取れ、食べ応えのあるおかずスープです。スープに入れる野菜は、季節によって旬のものを入れても美味しく仕上がります。スープの味付けを鶏ガラスープとごま油を入れてアレンジもできます。いろいろなバリエーションで楽しめる一品です。

材料 (2人分) 調理時間 15分

鶏モモ肉 120g、キャベツ 1/2枚、ホウレンソウ 1/4束、しめじ 1/2パック、オリーブオイル大さじ 1/2、水 350ml、固形コンソメ 1個、塩少々、黒こしょう 適量

## 作り方

- ① 鶏モモ肉はひと口大に切る。キャベツ 3cm角に、ホウレンソウは 3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を入れ表面に焦げ目がつくまでしっかり焼く。
- ③ ②に水と固形コンソメ、しめじを加えて煮る。肉に火が通ったら、キャベツとホウレンソウを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 最後に塩と黒こしょうで味を整える。