

# 具だくさん野菜スープ煮



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 96kcal 食塩相当量 0.6g

野菜の量 116g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【健康に！キャベツパワー】

◎生活習慣病予防：ビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 15分

春キャベツ 1~2枚、ニンジン 3cm、玉ネギ小 1個、シメジ 1/4房、  
鶏モモ肉 40g、水 200cc、コンソメ小さじ1、こしょう少々、オリーブ  
油小さじ1

## 作り方

- ① キャベツはザク切り、ニンジンは半月切り、玉ネギは薄切り、鶏モモ肉はひと口大に切り、シメジは小房に分ける。
- ② 熱した鍋にオリーブ油をひきニンジンと玉ネギを炒める。1~2分したら、鶏モモ肉、キャベツ、シメジを加えて炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、ふたをして中火で5分ほど煮る。
- ④ こしょうで風味をつける。