

具だくさん!春野菜の和風ポトフ



〈 文責 〉

長谷川志織【一宮店】



【1人分】

エネルギー:78kcal
たんぱく質:4.9g
脂質: 0.3g
炭水化物: 15.0g
塩分: 0.9g



- 材料 2人分 ●
- | | |
|-------------|-----------------|
| ・春キャベツ 100g | ・菜の花 1/2束(100g) |
| ・たまねぎ 40g | ・たけのこ(水煮) 40g |
| ・にんじん 40g | ・だし汁 500ml |
| ・☆みりん 大さじ1 | ・☆しょうゆ小さじ1・1/2 |

●作り方●

- ①キャベツと、たけのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎはくし切りにする。
にんじんは2mm幅の短冊切にする。菜の花は茎と穂先に分け、3cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたら☆を加え味をととのえます。
- ③たけのこ、にんじん、たまねぎ、菜の花の茎をいれて煮る。
- ④春キャベツと菜の花の穂先を加えてしんなりとするまで煮込む。
- ⑤器に盛りつけて完成。



菜の花を購入する際は、
つぼみが開いていないものを
選びましょう!



●ポイント●

旬の野菜のうま味がギュッとつまったスープごと食べられるポトフにしました!

春キャベツは冬の厳しい寒さを乗り越えて、じっくり甘さを蓄え水分が多いためやわらかく甘みがあるのが特徴です。菜の花はビタミン・葉酸・鉄・食物繊維が多く含まれています。

今回のレシピ一品で、1/3日分の野菜と4.3gの食物繊維が摂取できます!

また、具だくさんにする事で汁の量が少なくなるため塩分摂取量を抑えることができますよ。