

副菜

雪の下キャベツと鶏肉の梅スープ

野菜摂取目標量は 1日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



調理時間:20分

● 1 人分栄養量

1 食分の野菜・きのこ量 80g

エネルギー：194kcal たんぱく質：11.9g

脂質：8.8g 食塩相当量：1.2g

【材料】 2 人分

雪の下キャベツ	120g	梅干し	15g
鶏むね肉	100g	だし汁	300ml
塩・こしょう	各少々	酒	大さじ 2
片栗粉	適量	みりん	大さじ 1
ひらたけ	40g	しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにする。塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 雪の下キャベツはざく切りに、ひらたけは小房に分ける。梅干しは種を取り刻む。
- ③ 鍋に A とひらたけ、梅干しを入れ火にかける。煮立ったら①を加え火が通ったらキャベツを加えさっと火を通す。

雪の下キャベツは、雪の寒さで凍らないように身を守るため甘みやうまみが増すことが特徴です。甘いキャベツと梅干しの酸味がマッチします。