

チカラ キャベツの力



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるとわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



千切りキャベツのスープ野菜

調理時間
30分

1人分
148kcal

千切りキャベツのスープ野菜

調理時間

30分

1人分

148kcal

【材料/4人前】

キャベツ	1/4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
ミニトマト	8個
ブロッコリー	8房
ウインナーソーセージ	4本
水	800ml
A 味の素 KKコンソメ 固形タイプ	3個

【作り方】

- ①キャベツは千切りにする。にんじんは5cm長さに切り、4~6等分の棒状に切る。玉ねぎはくし形切りにする。じゃがいもはひと口大に切り、ソーセージは斜め半分に切る。
- ②鍋に①のキャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ソーセージ、**A**を入れて火にかけ、煮立ったら10分煮る。
- ③ミニトマト、ブロッコリーを加えてさらに5分ほど、野菜がやわらかくなるまで煮る。