

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いわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キャベツで簡単! 鶏だし蒸し鍋

調理時間
25分

1人分
397kcal

キャベツで簡単! 鶏だし蒸し鍋

調理時間

25分

1人分

397kcal

【材料/2人前】

鶏もも肉……………1枚(300g)
キャベツ……………1/2個
しめじ……………1パック(100g)
味の素 丸鶏がらスープ……………大さじ2
酒……………大さじ2

【作り方】

- ①鶏肉は1cm厚さくらいに切る。キャベツは十字に4等分に切る。しめじは小房に分ける。
 - ②フライパンに①のキャベツの断面を上にして入れ、葉の間に①の鶏肉をはさみ、すき間に①のしめじを加える。
 - ③「味の素 丸鶏がらスープ」をまんべんなくふり入れ、酒を加えて火にかけ、フタをして10~15分加熱する。
- ※お好みでしょうがのせん切り、ごま油、粗びき黒こしょうをつけてお召し上がりください。