

キャベツ



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。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



とりキャベツ ねぎ塩レモンかけ

調理時間
30分

1人分
約376kcal

とりキャベツ ねぎ塩レモンかけ

調理時間
30分

1人分
約376kcal

【材料/4人前】

キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・・・1/3株
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
キューピー 野菜もお肉もこれ1本 ねぎ塩
レモンドレッシング・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ①キャベツは芯をつけたまま、8等分のくし形切りにする。にんじんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- ②厚手の鍋に①を入れ、水を加えて火にかける。
- ③②が沸騰したらふたをして、中火～弱火で約15分蒸し煮にする。具材に火が通ったら、小房に分けたブロッコリーを加え、再びふたをして約5分蒸し煮にし、「キューピー 野菜もお肉もこれ1本 ねぎ塩レモンドレッシング」をかける。