

キャベツとじゃがいものポトフ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	200kcal	たんぱく質	7.5g	脂質	12.3g
炭水化物	12.3g	食塩相当量	1.2g		



◆ 選び方

葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

キャベツ



◆ 『キャベツ』の栄養成分 1枚 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
炭水化物	5.2g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

キャベツとじゃがいものポトフ

◆ 材料 2人分

キャベツ	1/4玉(200g)
じゃがいも	小1個(100g)
にんじん	1/4本(50g)
しめじ	1/2袋(50g)
玉ねぎ	中1/2個(約100g)
ベーコン(厚切り)	60g
コンソメ	1/2個
水	300ml
黒こしょう	少々

◆ 作り方

1. キャベツは芯をつけたまま、くし形に半分に切り、じゃがいもは皮つきで1/4に切る。にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除き、玉ねぎはくし形に1/4に切る。ベーコンは5mm厚さに切る。
2. 鍋に1、水、コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 器に盛り、お好みで黒こしょうをかける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

