

## 季節の野菜レシピ

### 『キャベツのトット』

キャベツは抗酸化作用をもつ“ビタミンC”や塩分を体外に排出する働きをもつ“カリウム”が豊富に含まれています。ごはんから作るの、あっという間にできる簡単レシピです。

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/4

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
276kcal	7.6g	5.3g	53.7g	1.0g

#### ○材料 (2人分)

キャベツ	150g	顆粒コンソメ	小さじ1
にんじん	40g	低脂肪牛乳	100cc
有塩バター	小さじ2(8g)	粉チーズ	大さじ1
ごはん	茶碗2杯(240g)	粗びきこしょう	少々
水	適量(300cc程度)		

#### ○作り方

- ①キャベツとにんじんは粗いみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、キャベツとにんじんを炒める。
- ③しんなりとしたら、ごはんにごはんにかぶる程度の水、コンソメを入れて焦げないように時々かき混ぜながら煮る。
- ④水分が少なくなってきたら、牛乳を加える。
- ⑤周りがふっふっふとしてきたら粉チーズを加えて手早く混ぜ、火を止める。
- ⑥器に盛り付け、こしょうをふる。