



# 丸ごと キャベツ の カンタン煮



タマネギはビタミンB1・B2、ビタミンC、カルシウムを多く含み、滋養強壮、精神安定、疲労回復に役立ちます。タマネギにはビタミンCの吸収をよくする作用があり、ほかのビタミンCを含む野菜と合わせて食べると最適です。

## ●材料 (4人分)

キャベツ 1個、タマネギ 1個、ベーコン 80g、塩 少々、こしょう 少々、固形スープの素 2個、トマトコンカッセ (飾り用) 適量

## ●作り方

- 1 キャベツの表面に、切り離さないよう十字にザックリと切り目を入れる。
- 2 ベーコンは1cmくらいの幅に切っていく。
- 3 タマネギはみじん切りにする。
- 4 大きめの鍋で、ベーコンとタマネギを炒める (油は分量外)。タマネギが透き通ってきたら、キャベツを切り目を上にして入れて、キャベツの8分目くらいまで水を入れ、固形スープの素も加えてトロ火で約30分ほど煮込む。
- 5 キャベツがやわらかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる。火を止める前に、トマトのコンカッセを散らす。  
※トマトコンカッセ…湯むきしたトマトのタネを除き、粗みじん切りにしたもの。

キャベツの  
ビタミンCは、  
ウイルスによる  
感染を防いだり、  
傷の治りを  
助ける作用が  
あります。

健康データ  
(1人分)  
熱量172kcal