

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

キャベツの ポトフ

料理と指導／川淵智子



野菜と魚介類のヘルシーメニューです。
ビタミンもたっぷり取れて心も身体も健康に。



● 材料 (4人分) ●

キャベツ……………1/2個(800g)
ニンジン……………1/2個(90g)
カリフラワー………1/2個(220g)
かれい……………4切れ(1尾180g)
はまぐり……………8個
チキンコンソメ……………2個
水……………6カップ
塩……………少々
黒コショウ……………少々
パセリ(みじん切り)………適量

● 作り方 ●

- 1 キャベツは芯をつけたまま8等分にし、ニンジンは縦半分に切り、長さを半分に切ります。カリフラワーは小房に分けます。
- 2 かれいは4切れにし、はまぐりは貝同士をこすり合わせてよく洗います。
- 3 鍋に水とチキンコンソメを入れ、沸騰してきたらニンジン、キャベツ、カリフラワー、かれい、はまぐりの順番で加え、煮ていきます。
- 4 すべてに火が通ったら、塩、黒コショウで味をととのえます。
- 5 器に盛り、パセリのみじん切りをかけます。

トータルカロリー
88kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA ★★★★★

ビタミンE ★★★★★

ビタミンB2 ★☆☆☆☆

カルシウム ★☆☆☆☆

ビタミンC ★☆☆☆☆

食物繊維 ★☆☆☆☆

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)