

春キャベツのコンソメ煮



材料(2人分)

- ・春キャベツ・・・140g
- ・シイタケ(乾燥)・・・2g
- ・コンソメ・・・4g
- ・刻みパセリ・・・0.2g
- ・水・・・40cc

- ①春キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ②シイタケは水で戻し、薄く切る。
- ③鍋に、春キャベツ、シイタケ、コンソメ、水を入れ煮る。(5分～10分程度)
- ④皿に盛ったら、刻みパセリを上からかける。

※水はシイタケの戻した汁でも代用できます。

エネルギー

23kcal

塩分 0.9g

コレステロール 0mg

たんぱく質 1.2g

ワンポイントアドバイス 葉が柔らかい春キャベツ。生で食べるのもお勧めですが、コンソメ煮やクリーム煮にすると、旨みが出て美味しいですよ。