

## ～キャベツのスープ～

### ●材料(約2杯分)

- ・キャベツ 100g程度  
外側の葉なら2枚。多くても大丈夫
- ・ごま油 適量(小さじ1くらい)
- ・鶏がらスープの素 大さじ1/2  
(袋に記載)
- ・水 300cc(コップ1.5杯)



### ●作り方

1. キャベツを1口大に切る。
2. フライパンを温め、ごま油を入れる。
3. 切ったキャベツを加え、30秒くらいさっと炒める。
4. お鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、火にかける。
5. 4に炒めたキャベツを加える。
6. キャベツがしんなりにしたら、完成。



### ●ポイント

- ・ごま油で炒めることで、香ばしくなります。  
ごま油がなければ、普通の油でも良いですよ。
- ・キャベツだけではなく、  
玉ねぎやニンジンなど余った野菜を入れてもok!

1日の野菜摂取目標量は、350gです。今回は50g取れます。火を加えること  
によってカサが減るので、無理なく野菜をたくさん摂取できます♪