

たっぷり野菜の 蒸し煮

1人分野菜量



2皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ にんじん …… 1/2本(75g) : 皮をむき、乱切り
- ✦ たまねぎ …… 1/2個(100g) : 皮をむき、くし形切り
- ✦ かぶ …… 1個(80g) : 6等分に切る
- ✦ かぶの葉 …… 20g : みじん切り
- コンソメ …… 小さじ1/2弱(1g)
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- 水 …… 150ml
- バター …… 小さじ1/2

Point

お好みの野菜に
かえたり、カレー粉
やウインナーなどを
加えてアレンジしても
おいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にすべての材料を入れ、ふたをして火にかける。
(最初は強めの火で、煮立ったら弱火で15分ほど煮る)

蒸し野菜にすることで、野菜
がたっぷり食べられます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
47kcal	2.7g	0.8g	322mg	21mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！