

冬の緑黄色野菜のトマト鍋



調理時間： 30 分

材料： 3～4人分

ほうれん草	1/2束
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
鶏もも肉	350g
ウインナーソーセージ	4本
【スープ】	
にんにく(みじん切り)	2片分
オリーブ油	大さじ1
カゴメ野菜一日これ一杯	200ml
水	200ml
コンソメスープの素(固形)	1個
塩	小さじ1/2

【メニューのポイント】

・青菜の王様といわれ、ビタミンと鉄を含む緑黄色野菜の代表格、ほうれん草。日本食品標準成分表2020年版（八訂）によると、旬の冬に採れたほうれん草のビタミンC量は60mg。一方、旬ではない夏に採れたものは20mgと、含有量に約3倍の差があります（可食部100g当たり）。今回は、同じく冬が旬のにんじんとブロッコリーの緑黄色野菜も加え、野菜ジュースでつくった野菜たっぷりの鍋つゆで頂きます。



参考：カゴメVEGEDAY

「カゴメVEGEDAYで検索！」

作り方

- ①鍋にオリーブ油とにんにくを加えて弱火で炒め、にんにくの色が変わり始めたら、野菜一日これ一杯と水を加える。
- ②一口大に切った鶏もも肉、たまねぎ、にんじんから鍋に入れ火が通ったら、ウインナー、他の野菜・きのこ類も順に入れていく。
- ③材料に火が通ったら出来上がり。

ポイント

エネルギー： 335 kcal 食塩相当量： 1.9 g 野菜量(商品除き)： 131 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。