



春野菜と コーンの重ね煮

新鮮な食材は、うす味でもおいしく食べられます。

●材 料 (2人分)

キャベツ	50g
じゃがいも	50g
にんじん	20g
ホールコーン(缶)	20g
ホールコーン(缶汁)]… 合わせて100ml
水	
バター	大さじ1/2
塩	小さじ1/6



●作り方

- ① キャベツの芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。
じゃがいも、にんじんは5mm厚さ、3cm長さの細切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、半量のバターを溶かし、キャベツの芯、キャベツの葉、にんじん、じゃがいも、コーンの順にのせ、コーンの缶汁、水、塩、残りのバターを加える。
- ③ 落としぶたをして、煮立ったら弱火にし、15分位煮る。

1人分栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.3g
炭水化物	5.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.6g

おいしく減塩!

野菜の甘み、バターの風味でおいしくなります。ホールコーンの缶汁も利用しましょう。