



ごろごろ野菜のカレーポトフ

■材料 (2人分)

- キャベツ 1/8 個 (125g)
 - たまねぎ 中 1/4 個 (50g)
 - にんじん 20g
 - かぶ (葉付き) 1 個 (80g)
 - ブロccoli 40g
 - あさり (水煮缶) 1/2 缶 (30g)
 - 水 600ml
- <調味料>
- コンソメ 小さじ 1 弱 (3g)
 - カレー粉 小さじ 1/2 (1g)

■作り方

1. キャベツは 1/8 等分に切る。
2. かぶの根とたまねぎは串切り、にんじんは乱切りにする。かぶの葉は刻む。
3. ブロccoliは小房に切り分ける。
4. 炊飯器に、切った具材と汁気を切ったあさり缶、調味料と水を加えて、早炊きモードで約 30 分間加熱する。
5. 器に盛りつけて、完成。

[1人分の栄養価]

エネルギー 60kcal、たんぱく質 5.8g、食物繊維 3.6g、カルシウム 85mg、鉄分 5.4mg、葉酸 125 μ g、食塩相当量 0.81g