



ごま油  
香る  
野菜  
たっぷり「食べるスープ」

## キャベツと春雨のスープ煮

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 廣谷 瑠菜さん)

### 材料(4人分)

キャベツ…200g  
じゃがいも…80g  
にんじん…60g  
鶏ささみ肉…90g  
春雨…40g  
ねぎ…40g  
水…400ml  
鶏ガラスープの素…7g  
こしょう…少々  
ごま油…6g(大さじ1/2)

### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、じゃがいもは1cm幅のちょう切り、にんじんは3cmの細切りにする。ささみはすじを取り、一口大に切る。
- 2 春雨をお湯で戻す。ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 鍋に水と①を入れ、ふたをしてじっくり煮る。
- 4 肉に火が通ったら、②を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 鶏がらスープの素、こしょうで味付けをし、火を止めてごま油を入れる。

### 栄養価

エネルギー 111kcal たんぱく質 7.0g 脂質 2.5g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 0.9g