



野菜料理をプラス1品！ ～白菜と帆立のうま煮～

前橋市健康増進課

【材料】 4人分

白菜	300 g
にんじん	80 g
たまねぎ	60 g
しめじ	50 g
帆立缶(120g)	1 缶
コンソメ	小さじ1
水	200 ml
塩	少々
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適宜



【作り方】

- ①白菜は大きめのそぎ切りにする。にんじんは半月切りにする。たまねぎはくし切りにする。しめじは小房にほぐす。
- ②鍋に白菜、にんじん、たまねぎ、しめじを入れ、帆立を缶汁ごと入れる。
- ③コンソメと水を加えて強火にかけ、フツフツしたら中火にして10分ほど煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩こしょうで味を調えて仕上げる。

*野菜から水分が出るため、作る際には水分量を加減してください。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

生の帆立で作ることもできます。うま味成分であるコハク酸はアサリの10倍含まれているため、コクがあります。そのため、減塩にもなる一品です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
59	7.1	0.4	7.6	57	0.7
kcal	g	g	g	mg	g