

ざっくり切った春キャベツのスープ煮(4人分)

【材 料】

- キャベツ・・・ 1/2 個
- たまねぎ・・・ 1/2 個
- エリンギ・・・ 1 本
- ベーコン・・・ 2 枚
- サラダ油・・・ 小さじ 1
- 水・・・ 600ml
- 固形コンソメ・・・ 1 個
- 塩・こしょう・・・ 少々
- 乾燥パセリ・・・ 少々



【作り方】

- ① キャベツは芯をつけたまま4等分に切り、芯の固い所は取り除く。たまねぎはくし形切り、エリンギは短冊切り、ベーコンは1~2cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎの順に炒める。キャベツ、エリンギ、水、コンソメを入れ、キャベツがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、仕上げに乾燥パセリを振る。

1人分栄養価

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.0g 炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.9g カルシウム 35mg 食物繊維 1.9g

鮮度が長持ち

野菜の保存方法

上手に保存して、新鮮な状態を保ったまま
おいしく使い切り、食品ロスを減らしましょう

★保存ポイント★

- 栽培されている状態に近い形で保存。
- 新聞紙やペーパータオルで包む。
- できるだけ丸のまま保存。切った場合はラップで覆う。

キャベツやレタスなど

芯を取り除き、そこに濡らしたキッチンペーパーをつめて、ポリ袋に入れ冷蔵保存



にんじん

新聞紙に包んで冷蔵保存



アスパラガス

湿らせたキッチンペーパーを根元に巻き、ラップで包んで立てて冷蔵保存



にら・葉ねぎ

湿らせたキッチンペーパーを巻いてラップで包み、立てて冷蔵保存



小松菜やほうれん草など

湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ立てて冷蔵保存



じゃがいも

新聞紙で包むか紙袋に入れ、日が当たらず、風通しのよい場所で保存



たまねぎ

風通しのよい場所で保存

