



洋風雑煮

栄養士コメント

コンソメを使い洋風な雑煮にしました。鶏のだしでうま味をアップさせます。柚子の皮を散らすことで見た目も香りも良くなり正月の雰囲気演出します。汁物は汁を減らして、具を沢山入れることで簡単に減塩することができます。

作り方

：鍋に水、コンソメをいれ火にかける。鶏肉を入れ火が通ったら里芋、カブの根を入れ柔らかくなるまで煮る。

：カブの葉を入れしんなりとしたら火を止めお椀に盛る。

：焼いたもちを入れ柚子皮を散らす。



成分値 (1人分)

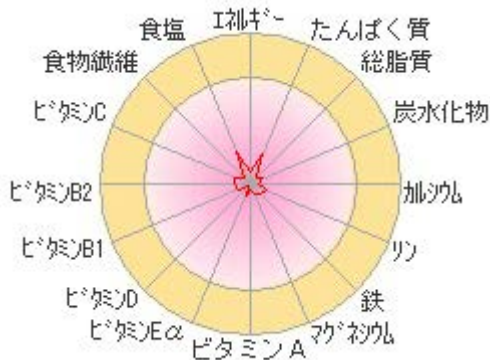
摂取値 単位

1. エネルギー	202 kcal
2. たんぱく質	12.2 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	30.0 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	127 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	31 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	50	g
食べやすい大きさに切る。		
2. 里芋-----	20	g
皮を剥き半分に切る。		
3. かぶ・根-----	20	g
皮を剥きくし切りにする。		
4. かぶ・葉-----	10	g
3cmの長さに切る。		
5. 減塩コンソメ-----	1/4	個
6. もち(包装もち)-----	1	こ
7. 水-----	120	ml
8. 柚子皮-----		少々
細く刻む。		



(黄色い部分が範囲内です)