



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

春野菜のポトフ



【材料】(1人分)

鶏もも肉	1/2 枚
新じゃがいも	2 個
人参	1/3 個
新玉ねぎ	1/4 個
春キャベツ	1/8 個
アスパラガス	1 本
コンソメ	1 個
水	400ml(器の大きさに合わせて)
あらびき黒こしょう	適宜

【作り方】

- ① 鶏もも肉は半分に切る。玉ねぎは大きめのくし型切り、人参は 1cm 輪切り、じゃがいもは皮付きのまま半分に切る。キャベツは根元をつけたまま半分に切る。アスパラガスはかたい部分の皮をむき、長さを 4 等分に切る。
- ② 大きく深めの耐熱皿(ボウル)に①のアスパラガス以外の野菜と水、コンソメを入れ、ラップをしてレンジ(600w)で 12 分加熱し、アスパラガスを加えて再び 2 分加熱し、塩、胡椒で調味する。

※お好みで粒マスタードを添える。

【エネルギー 211kcal、塩分 1.0g、野菜総量 210g】



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

春は野菜がやわらかく、ビタミン C や B 群などが豊富に含まれる時期です。季節の変わり目の体の変調を防ぐ働きのある栄養素がたっぷり含まれています。ただこのビタミンは水溶性なので、茹でたりすると水に流れてしまう性質があります。煮込んだスープごと食べることで栄養素を丸ごととることができます。

レンジを使えば、時間がかかりそうなポトフも短時間で出来るので、忙しい方の野菜不足解消にピッタリです。

食物繊維、ビタミン類が豊富な春野菜をたっぷり食べて、生活習慣病を予防しましょう。また、エネルギーも低く、ダイエットに必要なビタミン B 群も豊富なので、肥満解消、予防におすすめです。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月 15 名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>
<https://www.facebook.com/kenkoudankun>