

# 3月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜85g

## 鶏と野菜のスープ

【1人分栄養価】 エネルギー190kcal  
たんぱく質13.2g 食塩相当量0.8g



### 材料【4人分】

手羽元 鶏肉	8本	にんにく	1かけ (5g)
キャベツ	4枚 (200g)	酒	小さじ4 (20g)
にんじん	1/5本 (40g)	塩	小さじ1/2 (3g)
玉ねぎ	小1/2個 (100g)	こしょう	少々
水	500ml		

### 【作り方】

①鶏肉はお湯で5分程下茹で(水分量外)する。



②キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。



③にんにくはすりおろしておく。



④鍋に水を量って入れ、①と②を入れて蓋をし、20分中火で煮る。

⑤野菜に火が通ったら調味料とにんにくを入れてひと煮立ちさせたら完成。



鶏肉はビタミンB群であるナイアシンを多く含んでいます。ナイアシンは糖質・たんぱく質・脂質の代謝を円滑にする作用があります。熱には強いですが、水に溶けやすい栄養素なので、スープなどの料理がおすすめです。