


## ■キャベツの蒸し煮

<p>材 料 (4人分)</p>	 <ul style="list-style-type: none"><li>・キャベツ 400g</li><li>・しめじ 100g</li><li>・玉ねぎ 中 1/2</li><li>・ウイナーソーセージ 80g</li><li>・顆粒コンソメ 大さじ1</li><li>・水 1/2カップ</li><li>・塩・こしょう 適宜</li></ul>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. キャベツはざく切り、玉ねぎは5ミリぐらいにスライス、しめじは石づきをとって、ほぐしておく。</li><li>2. 玉ねぎ・キャベツ・しめじの順に鍋に野菜を入れ、次にコンソメ・ソーセージ・水を入れたら蓋をして火にかける。</li><li>3. 始めは強火、火加減を弱めて15分ぐらい煮て出来上がり。味をみて塩・こしょうで調整。</li></ol> <p style="text-align: right;">【1人当たり 110kcal】</p>