

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



# 白菜とソーセージのポトフ風ミルクスープ



### 【1人分あたり】

エネルギー： 274kcal  
たんぱく質： 12.3g  
脂 質： 18.9g  
糖 質： 12.6g  
食塩相当量： 1.0g

### ◎材料：(2人分)

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2 枚  
ソーセージ・・・・・・・・・・・・ 6本  
たまねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/4個  
人参・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本  
ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1/6個  
牛乳・・・・・・・・・・・・・・ 1と1/2カップ  
こしょう、パセリお好みで

### ◎作り方

- ① 白菜とブロッコリーはひと口大に切り、ソーセージは半分に切っておく。
- ② 人参は皮をむき、幅1cm、長さ約5cmの棒状に切る。
- ③ 鍋に牛乳、人参、ソーセージ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリーの順にいれ、よくかきまぜながら、柔らかくなるまで煮込む。(注：弱火～中火位の火加減で煮込み、途中、野菜から水分がでてきますが、ふきこぼれないように気を付けてください。)
- ④ お好みでこしょうやパセリのみじん切りをトッピングする。



★寒い季節にぴったりの一品です。ソーセージと野菜からでるエキスが牛乳のコクと混ざり合って、からだを温めたいときや朝食におすすめのメニューです。