



クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康・時短レシピ



ヘルシーおいしい♪

【調理時間10分】キャベツと玉ねぎの和風スープ



《材料（2人分）》

キャベツ	130g
玉ねぎ	中1/2個
ウインナー	4本
鶏がらスープ	小さじ1/2
しょうが	2~3cm分

栄養成分（1人分）

エネルギー：141kcal
たんぱく質：7.0g
脂質：9.0g
糖質：6.9g
食物繊維：2.0g
食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①キャベツは千切り、玉ねぎは薄くスライス、ウインナーは食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に300ccの水を入れ、鶏がらスープと生姜を加え沸騰させる。
- ③沸騰した鍋に①を入れ3分程度加熱したら完成。



キャベツのシャキシャキとした食感を残したほっと温まる冬メニュー。
しょうがの代わりに味噌やキムチ、ごまを加えてもおいしいですよ♪