

キャベツのさっぱり煮

*目安：1歳6か月以降～



材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・1/4個（300g）
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個（100g）
にんじん・・・・・・・・1/4個（30g）
ツナ缶・・・・・・・・1/3個（50g）
バター・・・・・・・・5g
固形コンソメ・・・・1個（5g）
水・・・・・・・・150ml
塩・こしょう・・・・少々

下準備

▷キャベツは一口大のざく切り
▷玉ねぎはうす切り
▷にんじんはいちょう切り

作り方

- ① 鍋にバター、コンソメ、玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れ、ツナを上に乗せる。
- ② 水を加え、火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。

*バター、コンソメを除き、小さく切ると7か月から食べられます。

*キャベツのかわりに白菜を使っても良いです

栄養成分量（1人分）

エネルギー	52 kcal	たんぱく質	3.6 g		
脂質	1.2g	炭水化物	6.2 g	食塩相当量	0.6g

キャベツに含まれる栄養素のはたらき

- ビタミンC・・・抗酸化作用があり、体内の細胞を守るはたらきがあります。
- ビタミンK・・・血液凝固や骨の形成を調整するはたらきがあります。
- 食物繊維・・・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。