

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆パングラタン◆◇

1人分エネルギー：335kcal

塩分：2.2g

<材料：4人分>

人参・・・・・・1／3本
玉ねぎ・・・・・・1／2個
じゃがいも・・・・・・1個
キャベツ・・・・・・2枚
ブロッコリー・・・・・・1／4個
ウインナー・・・・・・4本
コンソメ・・・・・・2個
水・・・・・・600cc



<作り方>

- ① 人参、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、くし形に切る。
- ② ウインナーは斜め半分に切る。
- ③ 鍋に人参、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナー、水、コンソメを入れて火にかける。
野菜に火が通ったらキャベツ、ブロッコリーも加えて煮る。

