

カブとかぼちゃのポトフ

冷え症予防、胃痛改善!!

《材料》～2人分～

- 小カブ 1個
- にんじん 1/3本
- かぼちゃ 1/4個
- キャベツ 1/6玉
- 玉ねぎ 1/4個
- 豚こま切れ 100g
- a 鶏がらスープの素 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 水 300cc
- ローリエ 1枚
- 塩、こしょう 少々
- しょうが 少々
- パセリ 少々



～1人分の栄養成分～

エネルギー	217 kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	5g
炭水化物	26.8g
塩分	1.1g

《作り方》

1. にんじん、かぼちゃは一口大に切り、それぞれ耐熱皿に入れてラップをし、5分加熱する。
2. カブは皮をむきくし型に切り、キャベツはざっくり食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは粗めの干切りに、しょうがはみじん切りにする。
3. 鍋に少量の油（分量外）としょうが、玉ねぎを入れ、炒めたらaを入れて煮立たせ、1とキャベツを入れる。蓋をして中火～弱火で煮込む。
4. さらに豚肉、カブを入れて煮込み、塩、こしょうで味をととのえたら、パセリをちらして完成。

おすすめポイント 

アミラーゼ

ビタミンC

カロテン

カブは根と葉で栄養成分は違い、白い根の部分はビタミンCを多く含み、また分解酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。