

春野菜オイル蒸し

<主な材料・4人分>

新キャベツ	1/4 個
新玉ねぎ	1/2 個
新じゃがいも	1 個
筍の水煮	1/2 袋
人参	1/4 本
グリーンアスパラ	4 本
ベーコン (ブロック)	40g
オリーブオイル	大 1
コンソメ	1 個
黒こしょう	適量
ローリエ	1 枚



<作り方>

- ① 新キャベツは芯を残しくし形に切る。新玉ねぎは芯を残したまま 1 cm の幅のくし形に切る。筍水煮は縦 8 等分にする。新じゃが (皮つきのまま) と人参は大きめの乱切りにする。アスパラは根元の固い部分の皮をむき、はかまを落とし、太い場合は縦半分に分ける。ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ熱し、①の材料を入れて、野菜の表面に焦げ目をつける。
- ③ 鍋からキャベツとアスパラのみ取り出しておく。鍋に底 1~2 cm 程になるように水を注ぐ。コンソメ、ローリエを入れて、沸騰したら弱火にして 20 分煮込む。
- ④ 鍋にキャベツ、アスパラを戻し、5 分煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。

エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.2 g 塩分 0.8 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)