



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キャベツをたくさん食べよう! キャベツとひき肉のスープ



2人分で
キャベツだいぢい
1/4を満遍なく
食べられます

一人あたりのエネルギー 163kcal	食塩相当量 3.3g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

キャベツ	180g
合挽きミンチ	100g
A 和風だしの素(顆粒)	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
水	600cc

■作り方

- ①キャベツの葉と芯を一緒にざく切りにする
 - ②鍋にお湯600ccを沸かし、A、①、ミンチを入れキャベツが柔らかくなるまで煮る
- ※ご飯をいれてクッパ風にしてもおいしくいただけます

cooking memo