



免疫・腸活
メニュー

玉ねぎ丸ごとポトフ

材 料 (2人分)

調理時間 30分

玉ねぎ	2個 (400g)	固形ブイヨン	1個
にんじん	1/2本 (70g)	水	450mL
キャベツ	1枚 (50g)	黒こしょう (粗びき)	少量
しめじ	40g	パセリ	少量
ウインナー	2本		



1人分
166kcal

塩分
1.3g

食物繊維
5.3g

作り方



- 1 玉ねぎは上から十文字に中ほどまで切れ目を入れる。
にんじんは4～5ミリ厚さの半月切り、キャベツは大きめのざく切り、しめじは小房に分ける。ウインナーは斜め半分に切る。
パセリはみじん切りにする。
- 2 小さめの鍋に玉ねぎと固形ブイヨンと水を入れ、ふたをして中火で10分位煮る。にんじん、キャベツ、しめじ、ウインナーを加えさらに6～7分煮る。
- 3 玉ねぎが柔らかくなったら、仕上げに粗びきこしょうをふる。
- 4 器に盛り付け、①のパセリを散らす。

ヘルスメイトからひとこと

玉ねぎを丸ごと煮ることで、甘みをギュッととじこめます。牛乳を加えたり、トマトを加えてもおいしいスープになります。

野菜たっぷりで腸活！

※食物繊維は善玉菌のえさになり、腸内環境をととのえます



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます

