

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	まるごとキャベツのスープ		
材 料	分量（4人分）	作り方	
キャベツ ウインナー 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 ホールトマト （お好みでトッピング） サワークリーム オリーブオイル パセリ 粉チーズ	1個（1kg） 70g 中1個 1カップ 小さじ1 1缶（400g）	① キャベツに6等分に切れ目を入れる。 （下の芯の部分はつながった状態でよい） ② ウインナーは斜めに切り、玉ねぎはくし切りにする。 ③ キャベツは、鍋に入れキャベツの切れ目にウインナーをはさむ。玉ねぎは、キャベツのまわりに入れる。 ④ 鶏がらスープに塩を入れて混ぜたあと、鍋に入れる。 ⑤ ホールトマトをキャベツの上に入れて30分くらい煮込む。 ⑥ 完成したら器に盛り、お好みでトッピングを加えてできあがり。	

〔1食分〕 ★エネルギー：157Kcal ★塩分：1.7g

《ひとくちメモ》

- ✿キャベツは、ビタミンCや食物繊維が豊富な他、胃腸の健康を保つビタミンU（キャベジン）も多く含んでいます。
- ◆ 登米市の旬な野菜
『キャベツ』…米山・南方地区を中心に生産されており「地中海キャベツ」のブランドで出荷され、国の指定産地にされています。

