

お家で作ってみませんか♪

大きく切って煮込むだけ！



おかず：煮もの

ポトフ

野菜たっぷりメニュー！

たくさん作って味を変化（トマト・クリーム・カレー）させるのもおすすめですよ！

材 料（4人分）

・ベーコン角切り	60g
・だいこん	80g
・にんじん	50g
・たまねぎ	100g
・じゃがいも	120g
・キャベツ	100g
・セロリー	20g
・コンソメ	小さじ1
・白ワイン	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々



作 り 方

- ① だいこん、にんじん、じゃがいもは厚めのいちよう切り、たまねぎは厚めのスライス、キャベツはざく切り、セロリーは小さめに刻んでおく。
- ② だいこんは下ゆでする。
- ③ 鍋にだいこん、にんじん、セロリーと、野菜がかくれる程度の水を入れて火にかける。にんじんがやわらかくなったら、ベーコンとじゃがいも、たまねぎ、コンソメ、白ワインを加えて煮込む。
- ④ キャベツも加えて、塩とこしょうで味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー120kcal / たんぱく質4.5g / 脂質5.5g / 塩分0.9g