

ポトフ

【材料:4 人分】

じゃがいも ……………180g
ウインナー(1cm幅) …… 40g
玉ねぎ……………120g
マッシュルーム …… 25g
にんじん…………… 40g
セロリ …………… 30g

コンソメ …………… 4g
塩……………少々
こしょう ……………少々



どんな野菜でもおいしく簡単にできますので、冷蔵庫にある野菜でオリジナルのポトフを作ってみてください。夜に作って朝食の一品にすると、朝の時短につながり、野菜もしっかりとれます。

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて、食材とコンソメを加えて煮る。
- ③ 野菜が軟らかくなったら塩、こしょうで味を調える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー77Kcal たんぱく質 2.7g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.8g