

つくってみませんか？

野菜だしでやさしい味わいです

<新じゃがポトフ>

材料(4人分)

ウインナー(1cmカット)	…	100g
新じゃがいも(一口大)	…	200g
にんじん(いちょう5mm)	…	50g
たまねぎ(一口大)	…	150g
キャベツ(ざくぎり)	…	150g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	50g
○コンソメ	…	小さじ2
○食塩	…	少々
○こしょう	…	少々
※野菜だし or 水	…	2カップ(400cc)



作り方

- ① 野菜だし(または水)の中に、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ウインナー、コンソメを入れて煮る。
- ② じゃがいもが少し煮えてきたら、キャベツ、しめじを入れて煮、塩こしょうで味をととのえる。

※ ☆野菜だしの作り方☆

野菜くずをよく洗い鍋に入れてかぶるくらいの水を入れて弱火で20～30分煮る。
キッチンペーパーなどでスープをこす。

