

つくってみませんか？

野菜だしでやさしい味わいです

<冬野菜のポトフ>

材料(4人分)

ワインナー(1cmカット)	… 100g
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
白菜(ざくぎり)	… 100g
だいこん(いちょう1cm)	… 100g
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
ローリエ	… 1~2枚
※野菜だし or 水	… 3カップ(600cc)



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、だいこん、ぶなしめじ、ワインナー、コンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ② じゃがいもが少し煮えたら、はくさいを入れて煮、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。

