

つくってみませんか？

野菜だしでやさしい味わいです



<野菜のポトフ>

材料(4人分)

| | | |
|---------------|---|-------------|
| ウインナー(1cmカット) | … | 100g |
| ベーコン(1cm幅) | … | 2枚(40g) |
| じゃがいも(一口大) | … | 150g |
| にんじん(いちょう5mm) | … | 50g |
| たまねぎ(一口大) | … | 150g |
| キャベツ(ざくざり) | … | 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 |
| 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、ウインナー、ベーコン、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。

☆ベジブロスの作り方☆

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。

