

つくってみませんか？

野菜だしでやさしい味わいです



<秋野菜のポトフ>

材料(4人分)

ウインナー(1cmカット)	…	100g
ベーコン(1cm幅)	…	2枚(40g)
さつまいも(一口大)	…	200g
にんじん(いちょう5mm)	…	50g
たまねぎ(一口大)	…	100g
キャベツ(ざくざり)	…	100g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	80g
○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、にんじん、たまねぎ、しめじ、ウインナー、ベーコン、コンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ② にんじんが少し煮えてきたら、さつまいも、キャベツを入れて煮、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。

