

カラダにやさしい簡単レシピ

あっさりポトフ

和風 洋風 エスニック

アレンジ デザート



■作り方

1. キャベツ1/2個は四等分のくし形切り、じゃが芋は皮をむいて二等分に、人参は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に野菜をバランスよく配置し、隙間にウインナーソーセージを入れる。
3. 野菜が8分目まで浸る水を注ぎ、コショウ以外の【調味料】を加えたら鍋蓋をして火にかけ、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
4. 仕上げにコショウで味を調え、彩りにパセリを散らす。

👉 ワンポイント!!

- 今回ご紹介しました「あっさりポトフ」を基本に、冷蔵庫にあるカリフラワー・ブロッコリー・蕪・たまねぎなど、お好みの野菜を加えてアレンジしてみましょ。
- ウインナーソーセージは荒引きタイプがお勧めです。その他、ベーコンを加えても良いでしょう。
- カセットコンロにかけた土鍋や電気鍋から直接器によそって、アツアツをお召し上がりください。

■材料(2人分)

キャベツ	1/2個	【調味料】	
人参	1本	固形コンソメ	2個
じゃが芋	3個	白ワイン	50cc
ウインナーソーセージ	100g	ローリエ	1枚
パセリ	少々	コショウ	適量

MEMO

