

このレシピで

野菜が 180 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！




# 野菜 たっぷり ポトフ

～材料～ (1人分)

- ・キャベツ (中) …… 1/8 個 (約100g)
- ・大根 …… 30g (約2.5mmの輪切り2枚位)
- ・ニンジン (中) …… 1/5 本 (約25g)
- ・タマネギ (中) …… 1/8 個 (約25g)
- ・ウインナー …… 2本
- ・コンソメ (顆粒) …… 小さじ1と1/2
- ・オリーブオイル …… 小さじ1
- ・水 …… 200ml



～作り方～

1. キャベツはざく切り、大根・ニンジンは2.5mmのいちぢり切り、タマネギは1cm位に切る。  
ウインナーは1本を4等分に切る。
2. なべでオリーブオイルを熱し、ニンジン、大根、タマネギ、キャベツを炒める。  
水とコンソメを加え、軟らかくなるまで煮る。(5～7分位)
3. ウインナーを加え火が通ったらできあがり。