



## [ポトフ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/03]



### 材料：2人分

ウインナー	4本
キャベツ	1/6個
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ブロッコリー	1/4個
コンソメ	2個
水	600ml

### 栄養価：1人あたり

エネルギー	276kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.2g
炭水化物	34.3g
塩分相当量	2.5g

どんな野菜でも  
美味しくできます。  
大きめにカットし  
た方が旨味が濃  
いですよ!

### 作り方：

1. 野菜は大きめに切ります。キャベツは5cm角程度、じゃがいもと人参、玉ねぎは1/4に、ブロッコリーも大きめに房を分けておきます。
2. 鍋にブロッコリー以外の材料をすべて入れて、火にかけます。沸騰したら弱火で10分位加熱します。最後にブロッコリーを加えて2分加熱したら出来上がり。
3. 器に盛付け、お好みでコショウやマスタードを添えていただきます。



ポトフは「火にかけた鍋」という意味のフランスの家庭料理です。肉と野菜をじっくり煮込む料理ですが、市販のコンソメをベースにすると手軽に作りやすくなります。ソーセージやベーコンなどを加えると味に深みが出ておいしくなります。冬場は作った次の日に食べるのもおいしいので、多めに作って置くこともおすすめです。さらに具が残ったときは湯を足して、カレーやシチューのルーを加えて味を変化させてもいいですね。