

【たっぷり野菜のポトフ】

180キロカロリー
食塩相当量 1.9g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
ソーセージ	30	① ジャガ芋・人参は食べやすい大きさの乱切りに。 玉葱・キャベツも食べやすい大きさのくし形切りにする。 ② ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に入れて、 水を少量加え、レンジで1分程加熱し、水気を切る。 ③ 鍋に水を入れて、①の野菜を加え蓋をして、火にかける。 ジャガ芋や人参に火が通ったら、ソーセージと★調味料 を加え、弱火で5分程煮る。 ④ ②ブロッコリーを加えてさっと混ぜ、完成。
ジャガ芋	60	
人参	30	
ブロッコリー	25	
玉葱	25	たっぷりの野菜をしっかり煮込んだポトフです♪ ブロッコリーを最後に加えて、見た目もきれいな 仕上がり。
キャベツ	75	
水	200	
★ 塩	0.8	
こしょう	少々	寒い季節、このポトフを食べて温まりましょう。 お好みて、ブラックペッパーやマスタードを加えて、ア クセントをプラスしてもいいですね！
コンソメ	1.2	
お好みで…		
粒マスタード	適宜	

