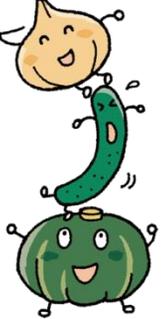


野菜のうまみたっぷり★  
**ポトフ**



【できあがり 165g】

エネルギー 105kcal    塩分 0.9g  
 たんぱく質 3.9g    脂質 5.6g

**材料 4人分**

		(1人分g)
ウインナー	80g	(20)
じゃがいも	1/2個	(20)
にんじん	1/4個	(10)
たまねぎ	1/3個	(15)
だいこん	2cm厚さ	(18)
キャベツ	1枚	(18)
サラダ油	少々	(0.3)
◆洋風だし	小さじ1・1/3	(1)
◆塩	小さじ1/3弱	(0.4)
◆こしょう	少々	(0.01)
水	300ml	(70)

**ワンポイント**  
 具材を少し大きめに切ることで、食べ応えのあるメニューになります。シンプルな味付けなので、季節に合わせてセロリやかぶ、白菜などを入れても美味しくなります。



**作り方**

- ① 材料を切る。  
 ・ウインナー…2cm幅  
 ・じゃがいも、だいこん…2cm角  
 ・にんじん…いちょう切り  
 ・たまねぎ…1cm幅  
 ・キャベツ…ざく切り
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん・たまねぎを加え、炒める。
- ③ 全体に油がまわったら、ウインナー・じゃがいも・だいこん・水を加え、煮る。アクをとったら、◆を加え、さらに煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらキャベツを加え、しんなりするまで煮る。

