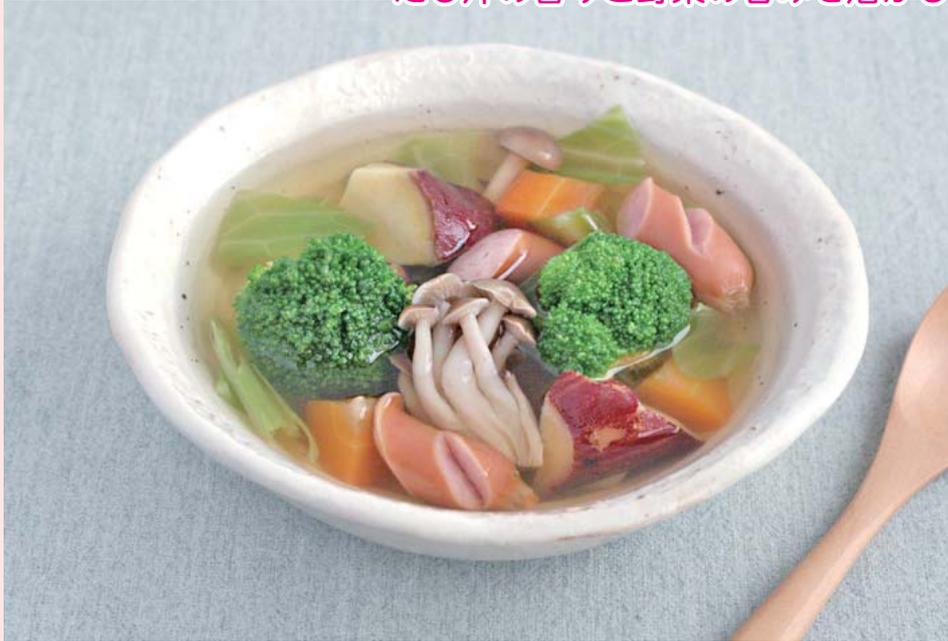


ごろっと野菜の和風ポトフ

だし汁の香りと野菜の甘みを活かしましょう。



材 料 2人分

キャベツ	1枚	ウインナー	4本
人参	小1本	ぶなしめじ	1/4株
さつまいも	1/3本	かつお、昆布だし	600cc
ブロッコリー	1/4株	しょう油	適量

作り方

- ① キャベツは、ざく切りに、人参とさつまいもは乱切り、ブロッコリーは小分けに切る。ウインナーは斜めに切り目を入れて半分に切る。ぶなしめじは、いしづきをとって小分けにする。
- ② ブロッコリーは色を保つため下茹でしておく。人参とさつまいもは耐熱皿に入れラップをかけて1分ほど加熱しておく。
- ③ 濃い目にとったかつおと昆布の出し汁に、ブロッコリー以外の野菜とウインナーを入れてやわらかくなるまで煮込み、仕上げに香り程度のしょう油を加える。
- ④ 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。