



## 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。