

ポトフ



副菜

野菜量
(1人分)

75g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
55kcal

塩分
1.1g

* 材料 (4人分) *

じゃがいも.....80g
にんじん.....80g
たまねぎ.....100g
キャベツ.....120g
水.....4カップ
A { 鶏がらスープの素
.....小さじ1+1/3
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々

* 作り方 *

1. じゃがいもは小さめの乱切り、にんじんは1cmの輪切り、たまねぎはくし切りにする。キャベツはざく切りにする。
2. 鍋に水、じゃがいも、にんじんを入れ中火で10分程煮る。
3. じゃがいもとにんじんがやわらかくなってきたら、たまねぎ、キャベツを加えて煮、Aで味付けする。