



野菜を食べよう!

ポトフ



作り方

- ①かぼちゃは乱切りする。ウインナーは切り込みを入れ、しめじは小房に分ける。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③オクラは塩をふって板ずりをし、色よくゆでる。
- ④鍋に水、コンソメを入れて熱し、①を入れ、柔らかくなったら塩、こしょうで味を調え、レタス、オクラを飾る。

材料(4人分)

・かぼちゃ	140g
・ウインナー	4本(40g)
・しめじ	60g
・レタス	80g
・オクラ	4本(60g)
・水	720ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 ¹ / ₂
・塩、こしょう	少々

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	3.1	g
炭水化物	10.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

おすすめ
ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。