



つくってみませんか

野菜のポトフ風

《材 料》(4人分)

ウインナー	4本
にんじん	60g
かぶ	200g(小2個)
キャベツ	200g(1/4 個)
しめじ	100g
コンソメ	3/4 個
塩	小さじ 1/4
こしょう	
水	3カップ

(1人分の栄養価 84Kcal)

とっても簡単に
野菜もたっぷり！

まだまだ寒い日
が続きます。あつ
たかいスープで
温まってね。



《作り方》

- ① ウインナーは切れ目を入れて斜めに2つに切る。
- ② キャベツは芯をつけたまま4つに切る。かぶは皮をむいて縦4つ割りにする。にんじんは長細い乱切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋にAとにんじんを入れて火にかけ、煮立ったらキャベツを入れて5分煮る。ウインナー、かぶを加え落とし蓋をして弱火で7分煮る。
- ④ かぶがやわらかくなったら、しめじを入れて3分程煮て火を止める。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)