

●作ってみませんか【平成 20 年 11 月 1 日号】

野菜ポトフ

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

大きく切った、野菜がたっぷり入ったポトフ
です。いつものみそ汁をコンソメ味にする
だけで、ご馳走になります。

寒い季節に温かい具だくさんのポトフで、
体の芯まで温まってください。



●材料(4人分)

キャベツ1/2 個・玉ネギ1個・にんじん1本・とりもも肉4切れ(1切れ40 g)・コンソメ
1個・水5カップ・白ワイン1/4 カップ・塩小さじ1/3・こしょう、青み適宜

●作り方

①キャベツ・玉ネギ・にんじんは、食べやすい大きさに切る。／②とり肉は塩少々とこ
しょうをすり込む。(分量外)／③鍋に水・コンソメ・ワインを入れ②を加えて煮る。煮
立ったらアクをとり8分煮る。／④①を加え、やわらかく煮る。／⑤塩・こしょうで味をと
とのえる。青みを加え、器に盛る。

※ワインを入れなくてもできます。

※季節の野菜をご利用ください。