

今月のおすすめ献立

(12月分)

献立名

ポトフ



材料名
(1人分)

肉だんご	・・・25g	にんじん	・・・10g
ミニウインナー	・・・20g	コンソメ	・・・1g
じゃがいも	・・・30g	薄口しょうゆ	・・・3g
キャベツ	・・・30g	塩	・・・少々
たまねぎ	・・・25g	こしょう	・・・少々

作り方
(レシピ)

- ① じゃがいもは一口大に、キャベツ、たまねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋に野菜、水、コンソメを入れて火にかける。沸騰したら、弱火で野菜がやわらかくなるまでコトコト煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、肉だんご、ウインナーを入れて、調味料で味を整えて、10分ほど煮込む。

献立の特長	<p>寒い冬のときに、体がポカポカと温まる1品です。</p> <p>野菜を切って、煮込むだけで簡単に作れ、1品でたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維とたくさんの栄養を摂ることができます。</p> <p>この材料以外にも、鶏肉、豚肉、かぶ、ブロッコリーなどとお好きな材料で作ってみてください。</p>
-------	---