

地元野菜のポトフ

(材料は2人分です)

じゃがいも	中1個
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	中1/4個
フランクフルト	2本
キャベツ	100g
コンソメの素	1個
胡椒(または黒胡椒)	少々



作り方

① 鍋に水300cc、コンソメの素を入れて溶かす。

② じゃがいもは皮をむいて8等分くらいに切る。
にんじんは一口大の乱きりにする。
キャベツは大きめのざく切り、
玉ねぎは皮をむいてくし切りにする。



③ 1の鍋にじゃがいも、にんじんを入れ10分ほど煮てから、フランクフルト、玉ねぎ、キャベツを入れてさらに10分ほど煮込み、胡椒で調味する。



野菜本来の甘みを

味わいましょう。

