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。

