

ポトフ風スープ

〈材料／2人分〉

- ウインナー……………2本(30g)
- じゃがいも……………1/2個(60g)
- にんじん……………40g
- 長ねぎ……………40g
- ブロッコリー……………40g
- A { 顆粒コンソメ……………小さじ1(2g)
- 白ワイン……………小さじ1(5g)
- 水……………300ml
- 塩……………少々(0.2g)
- 粒入りマスタード(好みで)………適量



〈作り方〉

- ①じゃがいもは2cm角に切る。にんじんは乱切りにする。
長ねぎは2～3cmの長さに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水けをきる。
- ③鍋にAと①、ウインナーを入れて、煮立ったら弱火にし15～20分程度煮る。②を加え塩で味をととのえ、火を止める。
- ④好みでマスタードを添える。



〈メモ〉

- ・ポトフとは、大きく切った肉・野菜をじっくり煮込んだ鍋料理でフランスの家庭料理です。
- ・かぶ、玉ねぎ、キャベツ等の野菜でもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 90kcal たんぱく質 3.1g 脂質 4.5g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

