

ポトフ風スープ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ウインナー	2本(30g)
じゃがいも	60g
人参	40g
長ねぎ	40g
ブロッコリー	40g
〔 固形コンソメ	1/2個
Ⓐ 水	200ml
白ワイン	小さじ1 (5g)
塩	0.2g
粒入りマスタード	適量



〈作り方〉

- ①じゃがいもは、2cm角に切る。人参は乱切りにする。
長ねぎはぶつ切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ③鍋にⒶと①を入れて、煮立てる。ウインナーを加え、弱火で約20分煮る。塩で味をととのえる。
- ④器に盛り、②を乗せる。お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。子ども用には食べやすい大きさに切っても良いでしょう。·かぶ、玉ねぎ、キャベツ等の野菜でも良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 99kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.9g

動画も
配信中!

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

