



【野菜たっぷりポトフ】



野菜量 115g

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
95	4.3	6.0	0.9	2.7

材料 (4人分)	作り方
キャベツ…1/4個 (300g) 玉ねぎ…1/2個 (80g) にんじん…1/3本 (40g) ブロッコリー…1/4株 固形コンソメ…1個 水…1カップ (200ml)	① キャベツは大きめに切る。 ② 玉ねぎはくし形に、にんじんは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けておく。 ③ 鍋に野菜を入れ、水を入れる。 ④ ③に固形コンソメ、ウインナーを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む。
	ポイント！ じゃが芋、かぶ、大根、カリフラワーなど季節の野菜を使用すると良い。具材を大きめに切ることによって食べ応えのある一品に。