



和風ポトフ

材 料 (4人分)			
キャベツ	120g	だし汁	480ml
人参	40g	しょう油	小さじ1強
玉ねぎ	120g	黒コショウ	適宜
じゃが芋	120g		
ウインナー	2本		

作り方

- ① 野菜は好みの大きさ、ウインナーは斜め1/2に切る。
- ② 鍋にだし汁・野菜を入れ加熱する。
- ③ 野菜がやわらかくなったらウインナーを加え、しょう油で味を調える。好みに黒コショウをふる。

1人分栄養価

熱量	82kcal
たんぱく質	3.3g
食塩相当量	0.5g