

野菜たっぷり！！主菜にもなる汁物です。

ポトフ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

じゃが芋	2 個
揚げボール	6 個
にんじん	1 本
玉ねぎ	1/2 個
かぶ	2 個
かぶの葉	適量
だし汁	1200 cc
塩	小さじ 1



【 作り方 】

- ① じゃが芋・かぶ・玉ねぎは 2.5 cm角に切る。かぶの葉は長さ 1 cmに切り、にんじんは乱切り、揚げボールは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋を入れて煮る。やわらかくなったら、揚げボール、かぶ、かぶの葉を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩を加え、味をととのえる。

※ 揚げボールを鶏肉やウインナー等に代えてもおいしいです。

※ ブロッコリーを加えると彩りがよくなります。