

20分ポトフ

エネルギー (1人前) 294kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|--------------|------|------------|--------------|
| ・ ウィンナーソーセージ | 6本 | ・ 水 | 2カップ (400ml) |
| ・ キャベツ | 200g | ・ コンソメ(固形) | 1個 |
| ・ ジャガイモ | 2個 | ・ 塩 | 適量 |
| ・ タマネギ | 1/2個 | ・ コショウ | 適量 |
| ・ ブロッコリー | 1/2個 | ・ 粒マスタード | 適量 |

20分ポトフ

- ① ジャガイモをひと口サイズに切り、キャベツを角切りにする。タマネギは芯をつけたままくし切りにする。ブロッコリーを小さくちぎり分ける。



20分ポトフ

- ② 鍋に水とコンソメ、キャベツ・ジャガイモ・タマネギを入れ、中火で加熱。
煮立ってから15分煮込む。



- ③ 鍋にウィンナーとブロッコリーを加えて煮る。



20分ポトフ

④ 塩・コショウを入れて味見をする。



⑤ 器に盛って、粒入りマスタードを添えて完成。

