



家族みんなで
おいしく
食べよう!



かぶとソーセージの やさしいポトフ

野菜をまるごと煮込んだら
おいしいポトフの出来上がり。
かぶのとろみとソーセージの
うまみが味の決め手です。

材 料

2人分

かぶ	2個
じゃがいも(大)	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ソーセージ	6本
コンソメ	3カップ
ローリエ	1枚
塩・黒コショウ	少々

作 り 方

簡単!50分料理!

- ①かぶは葉の部分を1cmのこして切った後、皮をむいて半分に切り、葉は4~5cm長に切る。じゃがいもと玉ねぎは皮をむいて4等分に切り、にんじんは縦に4~6等分くらいの尖塔型に切っておく。
- ②鍋に1.のかぶの葉以外の野菜と、ローリエ、コンソメを入れて熱し、煮立ってきたら弱火で15~20分煮込み、ソーセージを加えてさらに10分くらい煮込む。
- ③具がやわらかく煮えたら、かぶの葉を入れ、塩・黒コショウで味を調える。

調理時間

50分

塩 分

3.8g

カロリー

329kcal

脂 質

17.6g

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

料理上手の ワンポイント

かぶは厚めに皮をむき、
面取りをします。
米のとぎ汁などで下ゆですると
味がしみ込みやすくな
ります。

体が喜ぶ! ナットクのヘルシーメモ かぶ

おもに根の部分を食べる根菜類で、煮物やかぶら蒸しなどに利用されます。また、葉の部分も漬け物やあえ物などにできます。

根にはビタミンCが多く含まれ、葉はカロテンや鉄分が豊富。皮が白く、つやのあるものが新鮮です。



資料提供: JA全中