



和風ポトフ(主菜)

1人分栄養価

エネルギー 102kcal

食塩相当量 1.4g



【材料1人分】

●魚肉ソーセージ	1/4本 (20g)
●水	100ml
●じゃがいも	1/3個(約50g)
●人参	1/5本(約30g)
●玉ねぎ	1/4個(約50g)
●マッシュルーム缶 (スライス)	10g
●和風だし (顆粒)	小さじ1/2
●薄口しょう油	小さじ1/2

【作り方】

1. ソーセージは2~3mmの輪切りにする。
2. じゃがいも、人参はいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにする。
3. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
4. 沸騰した湯に3.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
5. 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○野菜をたくさん入れる事でうま味がアップ！野菜に含まれるカリウムには余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

●『野菜を食べるスープ』で、ビタミン・ミネラル、食物繊維をしっかり摂り、災害時に起こりやすい、便秘や口内炎を予防しましょう。

