

1/2日分の野菜が摂れる 志摩あおさ豚ウインナーのポトフ



♥ 材料

志摩あおさ豚ポークウインナー	1袋(120g)
キャベツ	1/4玉(300g)
たまねぎ	1/2個(120g)
にんじん	1本(120g)
ブロッコリー	1/2株(160g)
じゃがいも(メークイン)	1個(120g)
しめじ	80g
固形コンソメ	1個(5g)
水	600ml
乾燥パセリ	適量



栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
173	8.2	9.8	19.4	8.0	1.1

♥ 作り方

1 材料を切る

たまねぎ、キャベツは芯を残してくし形切り、じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大に切り、じゃがいもは水にさらす。ウインナーは斜め半分切る。しめじは石づきを落とし小房に分け、ブロッコリーは小房に分ける。

2 鍋で煮る

鍋にブロッコリー以外の材料、水、コンソメ、を入れる。蓋をして中火にかけ沸騰したら、落とし蓋をして弱めの中火で具材がやわらかくなるまで10分程度煮る。火が通ったらブロッコリーを加え、蓋をして3分程度加熱して火を通す。

3 器に盛りつける

器に盛りつけ、パセリをふる。

♥ 調理のポイント

- 野菜は大きめに切ると煮崩れしにくく、見栄えがよくなります。
- ウインナーは切ることで、スープにうまみがよくでます。
- 落とし蓋をすると、野菜に味がしみこみやすくなります。
- にんじんをハート形や星形で型抜きすると、可愛さがアップします。

♥ 健康ワンポイント

- 1日に摂取したい野菜の目標量は350gです。このレシピは1日の野菜摂取目標量の半分(175g)が摂れるレシピです。
- 野菜は加熱することでかさが減り、生野菜よりたくさん量を食べるができます。
- あおさ豚ポークウインナーの旨味がしみこんで野菜もおいしく食べられます。