

食べて健康



春野菜のポトフ

春野菜はみずみずしくて香りが強く、やわらかいのが特徴です
栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあります

ポトフなら、季節限定の春野菜をたくさん楽しめます♪



材 料 (4人分)

新玉ねぎ	2玉
新じゃがいも	4個
にんじん	1本
そら豆	6～8本
ウィンナー	1～2袋
★水	800cc
★コンソメキューブ	3～4個
塩・黒胡椒	適宜

作り方

- ① そら豆は薄皮まで剥き、その他の野菜はお好みの大きさに切る
- ② 鍋にそら豆以外の野菜と★入れて、30～40分ほど弱火で煮込む
- ③ ②にそら豆を加えて更に数分煮込み、最後に塩・胡椒で味を整える

