

野菜がとろけるポトフ(2食分)

【材料】

水	600cc	
コンソメスープの素	1個	
じゃがいも	1/4個	皮をむいて2個
にんじん	2cm	1cmの輪切り
たまねぎ	1/4個	くし切り
ソーセージ	2本	
ブロッコリー	2房	
キャベツ	1枚	



【作り方】

- ①鍋に水、スープの素、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ソーセージを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②火がとおったらブロッコリーを加え、さらに煮る。
- ③塩、こしょうで味を整える。

1食 110kcal 塩分 1.5g
2020.12.9

*ツイッターで作り方動画を公開中です。

https://twitter.com/ku_wellness