

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理②】

彩りポトフ

朝食レシピ 忙しい朝にもしっかり朝食を！

■材料		《作り方》
フルーツトマト	30g	① フルーツトマトは丸ごと湯むきして、オクラはさっと湯がいて、ガクの部分を取っておきます。
オクラ	15g	
カリフラワー	30g	
☆玉葱	30g	
☆じゃが芋	40g	② じゃが芋は皮を剥いて、カリフラワーは房に小分けして、湯がきます。 他の野菜は、適度な大きさに切り揃えておきます。 厚切りベーコンは、一口大の拍子木切りにしておきます。
☆人参	25g	
☆キャベツ	40g	
☆しめじ	20g	
厚切りベーコン	30g	③ 鍋に水とコンソメとにんにく、ローリエを入れて火にかけ煮立て、ベーコンと、☆のついた野菜を入れて強火にて煮ます。
(鶏胸肉 40 g にすると減塩でヘルシー)		
にんにく	10g	
コンソメ	3g	
(キューブでも顆粒でも OK)		④ 沸騰すれば弱火にし、アクを取りながら 40 分程煮込みます。 フルーツトマト、 カリフラワーとオクラを加えて、塩と黒コショウで味を調えます。
ローリエ	1 枚	
塩	0.2g	
黒こしょう	少々	
水	200cc	
コツ・ポイント		
※食塩量を控える方は、お皿に盛りつけるときスープは少な目にして下さい。 ～ポトフは、前夜に調理しておき、翌朝に再加熱すれば 15 分で完成です～		

(出典元：公益社団法人高知県栄養士会)

