

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！

<p>■材料</p> <table><tr><td>フルーツトマト</td><td>30g</td></tr><tr><td>オクラ</td><td>15g</td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td>☆玉葱</td><td>30g</td></tr><tr><td>☆じゃが芋</td><td>40g</td></tr><tr><td>☆人参</td><td>25g</td></tr><tr><td>☆キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>☆しめじ</td><td>20g</td></tr><tr><td>厚切りベーコン</td><td>30g</td></tr><tr><td colspan="2">(鶏胸肉 40 g にすると減塩でヘルシー)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>10g</td></tr><tr><td>コンソメ</td><td>3g</td></tr><tr><td colspan="2">(キューブでも顆粒でも OK)</td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>1 枚</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黒こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>水</td><td>200cc</td></tr></table>	フルーツトマト	30g	オクラ	15g	カリフラワー	30g	☆玉葱	30g	☆じゃが芋	40g	☆人参	25g	☆キャベツ	40g	☆しめじ	20g	厚切りベーコン	30g	(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)		ローリエ	1 枚	塩	0.2g	黒こしょう	少々	水	200cc	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none">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。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。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て煮立て、ベーコンと、☆のついた野菜を入れて強火にて煮ます。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。
フルーツトマト	30g																																		
オクラ	15g																																		
カリフラワー	30g																																		
☆玉葱	30g																																		
☆じゃが芋	40g																																		
☆人参	25g																																		
☆キャベツ	40g																																		
☆しめじ	20g																																		
厚切りベーコン	30g																																		
(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)																																			
ローリエ	1 枚																																		
塩	0.2g																																		
黒こしょう	少々																																		
水	200cc																																		
<p>コツ・ポイント</p> <p>※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～</p>																																			

(出典元：公益社団法人高知県栄養士会)

[https:// eiyotosa.jp/recipe.html](https://eiyotosa.jp/recipe.html)

