

和風ポトフ 材料（4人分）

カリブロ	200g	水	1000cc
大根	400g	スープの素	1個
キャベツ	1/2玉	塩	小さじ1/2
じゃが芋	100g	こしょう	少々
ウインナー	80g	酒	大さじ2
		醤油	小さじ1

【作り方】

- ①カリブロは大きめの房に分けておく。大根は皮をむき2cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。キャベツは4等分のくし型切り、じゃが芋は皮をむき、大きめの乱切りにし、アク抜きをする。ウインナーは斜めに切っておく。
- ②大きめの鍋に、カリブロ以外の材料を入れ、水とスープの素を加えて火にかける。沸騰したら、火を弱めて煮込み、途中でカリブロも加え、調味料を加えて味を整える。
(お好みで、粒マスタードを添えても良い。)



エネルギー	113kcal	タンパク質	5.2g
脂質	0.9g	塩分	2.7g

(協力：信愛女学院短期大学)