

やさしい
野菜たっぷりポトフ (所要時間:約1時間)

つく かな
【作り方】

ざいりょう にんまえ
【材料】1人前

| | | |
|---------|---|------|
| ・ウインナー | … | 2本 |
| ・キャベツ | … | 150g |
| ・にんじん | … | 25g |
| ・じゃがいも | … | 1個 |
| ・玉ねぎ | … | 半個 |
| ・ブロッコリー | … | 半個 |
| ・ブイヨン | … | 5g |
| ・塩コショウ | … | 適量 |
| ・黒胡椒 | … | 適量 |

ちょうり どうぐ
【調理道具】

にんよう
4人用

| | | |
|--------|---|----|
| ・まな板 | … | 2枚 |
| ・包丁 | … | 2丁 |
| ・おたま | … | 1本 |
| ・フライ返し | … | 1本 |
| ・計量カップ | … | 1個 |

しょっき
【食器】

| | | |
|------|---|-----|
| ・おわん | … | 食数分 |
| ・箸 | … | 食数分 |

①材料と調理器具を確認します。

②じゃがいも、にんじん、玉ねぎを水で洗い、皮をむきます。

③じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじんは大きめに切ります。

④ウインナーは軽く切れ目を入れておきます。

⑤かまどに火をおこします。

まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。

新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。

新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。

⑥鍋にキャベツ・じゃがいも・にんじん、玉ねぎを入れ水(500cc×人数分)とブイヨンを入れ火にかけます。

⑦火は中火程度で15分程度煮込みます。

⑧じゃがいも・にんじんに火が通ったら、ブロッコリーとウインナーを入れ、更に10分程度煮込みます。

⑩塩・コショウで味を調えます。(お好みで黒胡椒でも良いです)

⑪器によそって完成です！

