

野菜たっぷりポトフ (所要時間: 約1時間) 【作り方】

【材料】1人前

・ウインナー	…	2本
・キャベツ	…	100g
・にんじん	…	25g
・じゃがいも	…	1個
・玉ねぎ	…	1/2個
・ブロッコリー	…	1/4個
・ブイヨン	…	5g
・塩コショウ	…	適量

【調理道具】4人用

・まな板	…	2枚
・包丁	…	2丁
・おたま	…	1本
・計量カップ	…	1個
	…	

【食器】

・BF-370	…	食数分
・スプーン	…	食数分

①材料と調理器具を確認します。

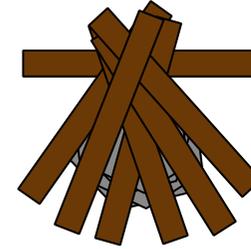
②じゃがいも、にんじん、玉ねぎを水で洗い、皮をむきます。

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。

*別紙(火のおこしかた)を確認してください。



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!

