

# ささみと彩り野菜のポトフ



## 材料（4人分）

・ささみ	2本	（100g）
・ソーセージ	6本	（60g）
・ブロッコリー	1/2個	（100g）
・にんじん	2/3本	（120g）
・じゃがいも	1個	（90g）
・水	450cc	
・顆粒コンソメ	小さじ4	（11g）

## 作り方

- ①ささみは筋を取り2～3mmに切る。ブロッコリーは約3～4mmの小房に分ける。にんじんとじゃがいもは2～3cm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に水、①を加え煮る（中弱火15分）。
- ③顆粒コンソメとソーセージを加えて煮る（弱火5分）。

## ひとつメモ

- \* 簡単でおいしい！具材を切って火にかけるだけ！
- \* 野菜の種類を変えてアレンジしてもOK！

栄養価（1人分）

エネルギー：117kcal

食物繊維：2.2g

食塩相当量：1.5g

