

# 煮込まないポトフ



## 材料 (2人分)

・じゃがいも	1/2個	(60g)
・にんじん	1/3本	(60g)
・玉ねぎ	1/2個	(80g)
・ウインナー	2本	(40g)
・顆粒コンソメ	小さじ2	(5g)
・湯	1½カップ	(300ml)

## 作り方

- ① ジャがいもとにんじんは1cm幅の半月切り、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② ウインナーは好きな長さに切る。
- ③ ①と湯少し(小さじ2程度)を器に入れて、ラップをし、電子レンジで600wで約2分30秒加熱する。
- ④ ③に②と残りの湯、顆粒コンソメを加えてさらに600wで約1分加熱する。

## ひとつメモ

- \* ウインナーを大豆にすると減塩になります。
- \* 小さく切って電子レンジを使うと煮込まなくても簡単！！

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：109kcal

食物繊維：4.4g

食塩相当量：1.5g

