

炊飯器ポトフ



材料 (2人分)

・じゃがいも	2個	(120g)
・にんじん	1/2本	(60g)
・玉ねぎ	1/2個	(100g)
・ブロッコリー	4ふさ	(60g)
・キャベツ	2枚	(50g)
・ウインナー	2本	
・水	300ml	
・コンソメ	大さじ1/2弱	(5g)
・塩こしょう	少々	

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ(皮と芯をとる)、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは芯を取り、ウインナーは切れ込みを入れる。
- ③ 炊飯器に水とコンソメ、塩こしょうを入れ混ぜ、全ての材料を入れる。
- ④ 通常炊飯をする。※料理モードがある場合はそのモードで

ひとつメモ

*炊飯器を活用したほったらかし料理です。

*火が通ると食材の大きさが小さくなるので、気持ち程度大きめに切りましょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー：166kcal

食物繊維： 8.8g

食塩相当量： 1.3g

