

## ポトフ 【吐き気 嘔吐】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	149kcal	たんぱく質	4.9g
食塩相当量	2g		

### STORY

じゃがいもには多くのビタミンCが含まれています。でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいです。

### 材料(2人分)

- ジャがいも 中 (1/2個) 人参 (20g) 白菜 (1/2枚) 玉ねぎ (1/4個) ハム (30g)
- ブロッコリー (30g) 練り梅 (4g) 水 (1カップ) コンソメ (5g) ローリエ (1枚)



## 作り方

---

1. ジャがいも、にんじんの皮を剥いて大きめに切り、白菜はざく切り、玉ねぎは1cmの角切り、ブロッコリーは小房に分けて加熱しておく。



2. フライパンにすべての野菜とハムを入れて炒める。



3. 水、ローリエ、コンソメ、練り梅を入れて弱火で煮る。



4. ジャがいもに竹串がすっと通ったら火を止めて盛り付け、ブロッコリーを飾る。



## Point

---

お好みであらびき黒コショウをふってお召し上がりください。