

## 料理名：丸ごとトマトポトフ



ウインナー	2本	水	300ml
トマト	1個	コンソメ顆粒	大さじ 1/2
にんじん	35g	塩、こしょう	少々
じゃがいも	30g	ネギ三昧	適量
玉ねぎ	50g		

### 作り方

- ①にんじんは皮を剥いておきます。じゃがいもは皮を剥き芽を取り除いておきます。
- ②キャベツはしんを切りおとし、ざく切りにします。にんじんは乱切りにして、じゃがいもは一口大に切る。
- ③トマトはヘタを切って、反対側に十時の切り込みをいれる。
- ④なべにお湯をふっとうさして、トマトを10秒ていどくぐらせ、トマトの皮をむく。
- ⑤別のなべに水600mlを入れて強火にかけ、ふっとうしたら野菜とウインナーを入れて、10分煮こみます。
- ⑥そして、⑤にトマトを入れて、もう10分煮こみます。
- ⑦野菜がやわらかくなったらネギ三昧を入れて完成。