

## ★料理名 ベジブロスポトフ

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

### ベジブロス(野菜だし) 1L分

野菜の皮	250g
水	1300cc
酒	大さじ1

### ポトフ

じゃがいも	300g
たまねぎ	100g
にんじん	150g
ブロッコリー	100g
ウィンナー	4本
ベジブロス	600cc
コンソメ顆粒	6g
塩	少々



### ●作り方

#### 【ベジブロス】

大きめの鍋に水、野菜の皮やヘタ、酒を入れて火にかけて沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込む。火を止めたら、ザルでこして冷ます。

(冷蔵庫に3日くらい保存可能)

#### 【ポトフ】

- ①皮をむいたじゃがいもを乱切りに、にんじんは皮つきのまま乱切りにする。たまねぎは皮をむいてくし形にする。ウィンナーは斜め切りにする。
- ②ブロッコリーは小房にわけ茹でる。
- ③鍋にベジブロスを入れて加熱し、沸騰したら①、コンソメ顆粒を入れて15分程煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら②を加え、塩で味を整える。



ベジブロスに使う野菜の皮は、  
たまねぎ、じゃがいも、にんじん  
などがオススメです♪

(1人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 4.1g/脂質 4.7g/塩分 1.1g