



野菜・肉・きのこのうま味のハーモニー・塩分控えめスープが美味

野菜たっぷりポトフ

材料 1人分[266kcal、塩分1.2g]

鶏手羽元……………2本
ウインナー……………1本
キャベツ……………1/16株
にんじん……………1/4本
じゃがいも……………小1個
生マッシュルーム……………2個
たまねぎ……………1/4個
ミセルグルカン®……………1袋
水……………400cc
コンソメ(顆粒)……………1つまみ
塩・こしょう……………少々
からし(お好みで添えてください)

作り方

- ① 鶏手羽元に軽く塩、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは、ざく切り。にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむき大きめの乱切り。生マッシュルームは石づきを切り落とす。
- ③ 鍋に①と②を入れコンソメと水を加えアクを取り除きながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ ウインナー、ミセルグルカン®を加え軽く煮て味を含ませる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。