



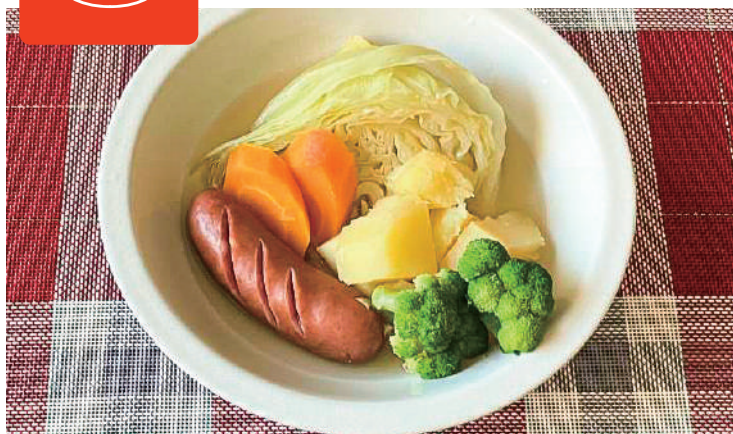
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のフランクフルトで フランクフルトのポトフ



一人あたりのエネルギー
213kcal

食塩相当量
2.6g

調理時間
約20分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

えびの高原 フランクフルト.....1パック
じゃがいも(男爵).....2個
にんじん.....1/2本
キャベツ.....1/4個
ブロッコリー.....1/4株
水.....800ml
A ローリエ.....1枚
コンソメ(顆粒).....大さじ1
塩・こしょう.....少々

■作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いて大きめのひと口大に切る
- ②にんじんは皮を剥いて1cm幅の斜め切りにする
- ③キャベツは芯をつけたまま3等分にする
- ④ブロッコリーは小房に分ける
- ⑤フランクフルトは斜めに切り込みを入れる
- ⑥鍋にAと①、②、③を入れて蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にしてさらに10分程度煮る
- ⑦⑥に④、⑤を加えて再び蓋をして、弱火で5分程度煮て、塩・こしょうで味を調える



・フランクフルトは煮過ぎると旨味が出てしまうので最後に加えるようにしましょう！
・お好みで粒マスタードを添えてお楽しみください。

cooking memo