キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

Kitchen Smile

生姜を使って
生姜たっぷりポトフ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
347kcal	3.3g	約30分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

ウインナー……6本
ごぼう……50g
れんこん……80g
にんじん……1/2本
大根……100g
じゃがいも……1個
生姜……1片
水……500ml
コンソメ(顆粒)……小さじ2
しょうゆ……小さじ1
塩……少々
サラダ油……大さじ1
パセリ……適量

■作り方

①生姜以外の野菜は全て皮を剥いて乱切りに、生姜は皮を剥いて千切りにする
②ウインナーは斜めに数か所切り込みを入れる
③鍋にサラダ油を熱し、❶、❷を火が通りにくい材料から順に炒める
④❸の全体に油がまわったら、水とコンソメを入れて根菜が柔らかくなるまで15分程度煮込み、しょうゆ、塩で味を調える
⑤❹を器に盛り、パセリをふる

cooking memo