

メニュー名	野菜の味ポトフ
調理のポイント	いつもは捨ててしまう野菜の皮やヘタ等で出汁をとることで、野菜のうまみを出すことができ、さらに野菜を無駄なく使いきることができます。野菜によって出る色、味が変わるのでいろいろな味を楽しめます。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
野菜の皮や茎	120g
ジャガイモ	1個 (80g)
タマネギ	1個 (140g)
キャベツ	1.5枚 (80g)
ニンジン	1本 (100g)
ベーコン	3枚 (50g)
塩	少々
コショウ	少々
水	400ml

## 【作り方】

①	野菜の皮や茎を水で洗い、鍋に入れ水と一緒に30分ほど煮込みザルでこす。
②	ニンジンとジャガイモはいちょう切り、タマネギはくし切り、キャベツは1口大に色紙切り、ベーコンは短冊切りにする。
③	鍋でベーコンを弱火で炒め、②の野菜を加えしんなりするまで炒める。
④	①の煮汁を入れ、15分程度煮込む。
⑤	塩コショウで味を調整、器に盛る。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分		
エネルギー	:	154 kcal
たんぱく質	:	5.1 g
脂質	:	15.0 g
食塩相当量	:	0.1 g