

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え、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