

冷凍カットケールを使った

野菜一杯のポトフ



< 材料 >

◎冷凍カットケール … 150g

- | | |
|--------------|--------------|
| ・じゃがいも … 1ヶ | ・にんじん … 1/2本 |
| ・たまねぎ … 1ヶ | ・にんにく … 1かけ |
| ・椎茸 … 1ヶ | ・ベーコン … 2~3枚 |
| ・水 … 600cc | ・塩 … 小さじ1/2 |
| ・コショウ … 少々 | ・バター … 適量 |
| ・コンソメの素 … 1ヶ | |

< 作り方 >

たまねぎをスライス、にんじん・じゃがいもは1cm位の角切り。
椎茸・にんにくはスライスしベーコンは幅1cm位の短冊カット

1. たまねぎ・にんにくをバターでしんなりするまで炒め最後にベーコンを入れる。
2. 1に水600ccを入れ火にかける。
3. にんじん・椎茸・じゃがいもを入れる。
4. 7割程度火が通ったらカットケールを凍ったまま加え、コンソメも入れる。
5. 塩・コショウで味を調えて完成。



イースタンフーズ株式会社

Eastern Foods