

大根の和風ポトフ

食品名	2人分	作り方
鶏もも肉	80g	①鶏もも肉は角切り、ウインナーは1cm輪切りにする。 ②野菜は洗い、それぞれ切る。 大根、じゃがいも → 厚めのイチヨウ にんじん → イチヨウ キャベツ → ざく切り 玉ねぎ → くし切り 小松菜 → 2~3cm ③しめじを小房に分ける。 ④鍋に和風だしと鶏もも肉、大根、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ウインナーを入れ中火で少し柔らかくなるまで煮る。 ⑤残りのじゃがいも、小松菜、しめじを加えて煮る。 ⑥しょうゆ、酒、塩で味を調える。
ウインナー	2本	
大根	5cm	
にんじん	1/5本	
じゃがいも	1/2個	
キャベツ	中2枚	
玉ねぎ	1/2個	
小松菜	1/5束	
しめじ	1/3パック	
和風だし	2カップ	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/5	

