

# 野菜たっぷりポトフ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 142 kcal, たんぱく質 8.5 g,  
脂質 3.6 g, **食塩相当量 1.2g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



※写真は1人分で掲載しております

## 【材料（4人分）】

- ・じゃがいも：2個（250g）
- ・にんじん：1個（150g）
- ・たまねぎ：1個（200g）
- ・魚肉ソーセージ1本
- ・大豆：1缶（120g）
- ・水：450ml
- ・塩こしょう：少々
- ・コンソメ（顆粒）：小さじ1（3g）

## 【作り方】

- ① 皿を沈めた大きな鍋に7分目程度まで水を張り、沸騰させる。
- ② 玉ねぎは薄切りに、皮をむいたじゃがいも、にんじんは薄めのいちよう切りにする。魚肉ソーセージは一口サイズに切る。食材は一人分ずつビニール袋に入れる。
- ③ ②に水とコンソメを加えてよく混ぜる。
- ④ ビニール袋の空気を抜き、口を結んで沸騰している鍋に入れ、強火で約30分加熱する。
- ⑤ 皿に移して完成。

## \*ローリングストックを使おう\*



缶詰やインスタント、レトルト食品は長期・常温保存できるよ！

ローリングストック法とは普段から食べなれている食品を日頃からストックして、常に一定量の食品を備蓄しておく方法だよ！

