

野菜をしっかり食べよう

野菜たっぷりポトフ

材料（1人分）

- ・ かぶ 60 g
- ・ キャベツ 50 g
- ・ じゃがいも 30 g
- ・ ブロッコリー 30 g
- ・ にんじん 20 g
- ・ たまねぎ 15 g
- ・ マッシュルーム 10 g
- ・ ソーセージ 2本
- ・ コンソメ 小さじ1弱



作り方

- ①じゃがいも、かぶ、にんじんは食べやすいよう一口大に、キャベツは2cm角に、ブロッコリーは小房に分けておきます。ソーセージも食べやすいよう切っておきます。
- ②鍋に水、コンソメ、じゃがいも、かぶ、にんじんを入れて火にかけて煮たったらキャベツとソーセージを加え約15分煮ます。最後にブロッコリーを加え3分煮ます。

栄養量（1人分）

エネルギー	171kcal
塩分	1.1g
食物繊維	4.4g

ひとこと

ポトフは低エネルギーの野菜をたっぷり使った、ボリューム感のある主菜です。旬の野菜を使うことで、薄味でも素材本来の味を楽しむことができます。

食事の基本は、1日3食規則正しく食べることです。食事を抜いたり、どか食いはやめ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう。