

バランスよく食べよう！食育レシピ

『ポトフ』

レシピ提供：食育推進ネットワーク施設 管理栄養士考案



【材料(4人分)】 (1人分:36kcal 食塩相当量1.0g)

- | | |
|---|------------|
| ・フィッシュソーセージ 30g | ・水 600ml |
| ・冷凍野菜 300g
(人参・大根・カリフラワー・ブロッコリー)
※他野菜に変更可 | ・コンソメ顆粒 8g |
| | ・乾燥パセリ 適量 |

冷凍野菜を使うことで
調理時間が短縮できます。

寒い時期に食べたくなる
一品ですね♪

【作り方】

- ① フィッシュソーセージは斜め切りにする。
- ② 冷凍野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水とコンソメ顆粒を入れ、フィッシュソーセージ、冷凍野菜を加えて、ひと煮たちさせる。
- ④ 仕上げに乾燥パセリをふって完成。



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会
鶴見校区
西田さん(左) 吉田さん(右)