

# ポトフ、ブロッコリー添え

## 【材料：2人前】

ウインナーソーセージ：8本、大根：中1/2本、人参：小1本、ジャガイモ：中2個、舞茸：1パック、玉葱：1/2個、ブロッコリー：適量、コンソメスープの素：キューブなら2個、スティック状の袋なら2袋、水：600cc

## 【レシピ】

1. 大根、人参、ジャガイモの皮を剥き、食べやすい大きさに切っておく
2. 大根とニンジン耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する
3. ジャガイモ耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する
4. ブロッコリーの房の部分を取り、電子レンジ600Wで1分半加熱する
5. 玉葱を大きめのいちよう切りにしておく
6. 舞茸は大きめにばらして洗っておく
7. 鍋にコンソメスープの素と水を入れ、弱火にして、コンソメスープを溶かす
8. ウインナーソーセージと舞茸と玉葱を鍋に入れる
9. 大根と人参とジャガイモを加えて、中火にする
10. 沸騰してきたら、弱火にして約30分煮込む
11. 大根や人参が柔らかくなってきたら出来上がり

舞茸は他のキノコでもOKです。ウインナーソーセージ以外にもだしが出る食材を追加しておくと、より旨味が引き立ちます。

短時間で大根や人参やジャガイモにだしをしみ込ませるようになるために、電子レンジであらかじめ加熱しておく◎です。このレシピよりも余分に加熱しておいても良いです。よりトロトロに仕上がります。

