

野菜たっぷりあったかポトフ

*ポトフとは、フランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味



材 料 4人分

人参	中 1本	ローリエ	2枚
セロリ大	2本	コンソメの素	2個
玉ねぎ	中 2個	水	1500 cc
じゃが芋	4個	パセリみじん切り	少々
ソーセージ	8本	塩・こしょう	少々

作り方

- ① 人参は皮をむき乱切りに、セロリはスジをとって8センチほどの長さに、玉ねぎは皮をむいて4分の1に切る。じゃが芋は皮をむき、芽をとって、底に丸みのある器に入れて水を100cc加えラップをして電子レンジで約5～6分温める。
- ② 鍋に水を入れ軽く沸いてきたらコンソメの素、人参、セロリ、玉ねぎ、ソーセージ、ローリエを入れて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、電子レンジで温めたじゃが芋を加えさらに煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に具を入れ刻みパセリを添えてできあがり。

*今回、じゃが芋の煮崩れを防ぐためと煮込む時間の短縮のために電子レンジを活用しましたが、じゃが芋と一緒に煮込んでいただいても構いません。