



ポトフ

材料

■1.3L (3人分)

ブロックベーコン	80g
ソーセージ	3本
玉ねぎ	中1/2個
人参	80g
じゃがいも	中2個(220g)
ブロッコリー	40g
ローリエ	1枚
水	3カップ
顆粒コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	適量
粒マスタード	お好みで

■1.9L (4人分)

ブロックベーコン	100g
ソーセージ	4本
玉ねぎ	中1個
人参	100g
じゃがいも	中2個(220g)
ブロッコリー	80g
ローリエ	1枚
水	3・1/2カップ
顆粒コンソメ	大さじ1
塩・こしょう	適量
粒マスタード	お好みで

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、ソーセージは切り込みを入れる。玉ねぎは皮をむいて芯を切り落とし4等分のくし切りにする。人参は皮をむいて3cm大の乱切り、じゃがいもは皮をむいて4等分に切る。ブロッコリーは3cm大の小房に切る。
- 2 マルチポットにベーコン・ソーセージ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ローリエを入れ、水・顆粒コンソメを加えてフタをし、中火で加熱する。軽く沸騰してきたら弱火〜中火で約15分煮込む。
- 3 ②にブロッコリーを加えてさらに2分煮込む。
- 4 仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。