

## ポトフ



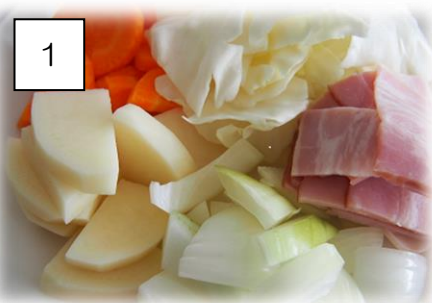
### 【材料】 1人分

- じゃがいも…1/4 個(30g)
- たまねぎ…1/4 個(50g)
- キャベツ…中 1 枚(50g)
- にんじん…1/4 本(30g)
- ベーコン…2 枚(40g)
- コンソメ(顆粒)  
…小さじ 1 (2.6g)
- 水…150cc



### 【作り方】

- 1 材料はさいころ状に切りそろえる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れ、ふたをして30分湯せんする。  
(浮いてしまう場合には皿などで落としぶたをする)
- 5 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



### ワンポイントアドバイス

- 「ポトフ」には材料を大きめに切るイメージがありますが、パッククッキングでは火が通りやすい大きさに切りましょう。
- 具の野菜はかぶ、白菜、大根、さつまいもや里芋に代えても美味しいです。
- 調味料の顆粒コンソメ小さじ1は固形コンソメ 1/2 個に代えられます。