



こぶ茶で和風ポトフ



材料 【2人分】

ベーコン	1枚
大根	3cm
にんじん	2/3本
ブロッコリー	4房
昆布茶	小さじ1
水	1と1/2カップ
塩	少々

エネルギー
79
kcal

塩分
1.3
g

野菜量
150
g

(1人分)

作り方

- 1) ベーコンは短冊切りにする。大根とにんじんは皮をむいて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2) 鍋にベーコン、大根、にんじん、昆布茶、水を入れて火にかける。
- 3) 野菜がやわらかくなったら、ブロッコリーを入れて火を通し、塩で味をととのえる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- こぶ茶がだし汁代わりになります。
- 仕上げにお好みで粗びきこしょうやオリーブ油をかけてどうぞ。