



根菜ポトフ

栄養士コメント

冬の根菜は体を温める作用があります。野菜をしっかり煮ることですープにうま味が溶け込みます。ローリエを入れることで風味がさらによくなります。



作り方

：キャベツはざく切り、大根、ごぼう、人参は乱切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

：圧力鍋に最初はベーコンを入れて炒め、そのあとで野菜を入れて炒める。

： に水を加え、ローリエ、コンソメを入れ、フタをして強火で熱し圧力がかけたら弱火で7分加熱する。火を止め圧力が抜けるまで放置する。

：圧力が抜けたら蓋をあけ、ローリエを取り出し、仕上げにこしょうで味を整える。乾燥パセリを散らす。

(圧力鍋がない場合は鍋に水を入れ沸騰したら弱火にし、30分ほど野菜が柔らかくなるまでゆっくりと煮る。)

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	2.8 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	60 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	145 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	30	g
2. 大根-----	50	g
3. ごぼう-----	20	g
4. 人参-----	20	g
5. ベーコン(豚ショルダー)-----	1/2	枚
6. 固形コンソメ-----	1/4	こ
7. 水-----	120	ml
8. こしょう-----		少々
9. パセリ・乾-----		少々
10. ローリエ-----	1	枚



(黄色い部分が範囲内です)