

主 冬が旬の根菜で!ごろっとポトフ

お届けする食材

ポークウインナー	1パック
れんこん	1/2パック
大根	150g(約6cm)
にんじん	1/3パック(約120g)
ねぎ	1本

ご用意いただく食材

水	500ml
コンソメ	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	適量
(お好みで)粒マスタード	適量

副1 レンジでコク旨 しめじとツナのバターライス

お届けする食材

ツナフレーク	1パック
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
バター	5g
醤油	小さじ2

副2 サラダほうれん草の かんたんシーザー風サラダ

お届けする食材

サラダほうれん草	1/2パック
----------	--------

ご用意いただく食材

■牛乳	大さじ1
■マヨネーズ	大さじ3
■酢	小さじ1
■塩	ふたつまみ
■(お好みで)	
おろしにんにく、粉チーズ	適量

作り方

主 1 ポトフを煮込む

- ・ れんこん、大根は1.5cm厚の半月切りにする。にんじんは2cm角のスティック状に切る。ねぎは5cm長さに切る。
- ・ 両手鍋に切ったすべての食材とポークウインナー、水(500ml)、コンソメ(大さじ1)を入れて火にかける。
- ・ 沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で20分煮る。

副2 2 サラダを作る

- ・ サラダほうれん草は5cm長さに切り、器に盛る。
- ・ 小鉢などに■を混ぜ、ドレッシングを作る。食べる直前にドレッシングをかけて完成。

Point▶ お好みで、ドレッシングにおろしにんにくや粉チーズを加えるとコクが出ますよ。

副1 3 バターライスを作る

- ・ しめじはほぐし、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ・ 電子レンジから耐熱容器をとり出し、ツナ、バター(5g)、醤油(小さじ2)を加えてさっと混ぜ、バターが溶けたらごはんを加え、全体を混ぜ合わせて完成。

主 4 ポトフを仕上げる

- ・ 大根とにんじんに竹串がすっと刺さる程度まで柔らかくなったら、塩(ふたつまみ)、こしょう(適量)で味をととのえて完成。

Point▶ 大人用には、お好みで粒マスタードを付けても。

できあがり!



余った食材は

大根、かいわれ大根

大根は短冊切り、かいわれ大根は4cm長さに切り、ごま油、めんつゆ、かつおぶしで和えれば、おかか和えの完成。