

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	1/3パック(約80g)
大根	150g(約6cm)
にんじん	1/4パック(約90g)
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、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やわらかくなったら、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。

❄️ 明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくとう便利!
アグラダ三元豚ロース(冷凍)

できあがり!

