

おすすめレシピ



●かぼちゃのポトフ

へちまかぼちゃのポトフです。かぼちゃの^{あま}甘みがあり、コンソメ^{あじ}味であっさりして^た食べやすいメニューです。

材料 4人分

材 料 名	ぶ 分 り 量	き 切 り 方 など	
かぼちゃ	400g		
じゃがいも	2個		
たま 玉ねぎ	1個		
にんじん 人参	1/3本		
あらび 粗挽きウインナー	6～8本		
コンソメ	2個		
しょうゆ	小さじ2		
しお 塩	少々		
こしょう	少々		

- 1 かぼちゃは皮ごとよく^{あら}洗い、かぼちゃとじゃがいもは皮をむいて2cm幅^{はば}の輪切りにする。人参、玉ねぎは皮をむいて乱切りにする。
- 2 材料^{ざいりょう}を鍋^{なべ}に入れ、水^{みず}、コンソメ^いを入れて煮^にる。
- 3 野菜^{やさい}が煮えたらしょうゆ、塩^{しお}、こしょう^{あじ}で味を整えて出来上がり。

