

特別賞 コース1（時短バランスめし）
「ちゃちゃっとポトフ」



レシピ

【材料】（1人分）

- 水……………200cc
- 冷凍カット野菜……………1袋（130g）

※今回は「肉入りカット野菜」
（キャベツ、玉ねぎ、ニンジン、ピーマン、
豚肉入り）を使用

- ソーセージ……………3本
- ブロッコリー……………ひとロサイズの
小房に分けたもの3つ
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3程度
- 胡椒……………適量
- ロールパン……………2個

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸かす。
- ② 沸騰したら冷凍カット野菜、顆粒コンソメ、塩を入れる。
- ③ 再び煮立ったらソーセージを入れ、胡椒を加える。
- ④ 煮ている間にブロッコリーを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ⑤ 鍋の中身を器に盛り、ブロッコリーを飾る。
- ⑥ ロールパンを添える。