

ポリ袋で作る ポトフ風



<材料> (作りやすい分量で4人分)

- ジャがいも……1個
- 小松菜……1/4束
- キャベツ……1/4個
- 人参……1/3本
- ツナ缶……1缶 (水煮缶を使用)
- 固形コンソメ…1個
- 水……300ml

~作り方~

1. ジャがいも、人参は皮をむき、1~1.5cm角のさいのめに切る。
小松菜は2cm幅に切る。キャベツは2cm角に切る。
2. ポリ袋(※)の中に、切った野菜とツナ缶、固形コンソメ、水を入れ、
空気を抜いて上のほうで口を結ぶ。
3. 鍋の底に皿をしき、水を入れて沸騰させ、2のポリ袋を
お湯の中に入れてフタをし、20~30分煮る。



※ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地でマチがないものを使う。

栄養価と調理時間

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜の量	調理時間
205 kcal	3.4g	0.2g	43mg	4.0g	4.0g	0.6mg	90g	40分