

野菜たっぷりポトフ

材料 (1人分)

- * ジャがいも 1/2
- * キャベツ 1/8
- * 玉ねぎ 1/2
- * ブロッコリー 2房
- * パプリカ 1/4
- * ズッキーニ 1/4
- * トマト 1/5
- * ベーコン 3枚
- * コンソメ 1個
- * 胡椒 少々
- * オリーブオイル

作り方

じゃがいも・パプリカ・たまねぎ・ズッキーニをさいの目に切っておく。

ベーコンオリーブオイルで炒め、じゃがいもを加えたまねぎ、パプリカ、ズッキーニを加えさらに炒め、じゃがいもに少し火が通ったらひたひたに水を加え煮込む。野菜が柔らかく煮えたら、ブロッコリー、とまと、キャベツを加え、コンソメ・コショウで味付けをしてひと煮たちしたら出来上がり



MEMO