



※写真はイメージです。

お肉と野菜たっぷりで芯からホッコリ

ごろごろ野菜のチキンポトフ

お肉と野菜たっぷりで芯からホッコリ

ごろごろ野菜のチキンポトフ

材 料 (4人分)

若どりもも肉……………	約500g
玉ねぎ……………	1個
洋にんじん……………	1本
はくさい……………	4枚
水……………	6カップ
味の素KKコンソメ……………	2個
瀬戸のほんじお(塩) ……………	小さじ1/2
こしょう……………	少々

作り方

1. 若どりもも肉は半分に切り、玉ねぎは8等分のくし形に切る。洋にんじん、はくさいは縦半分に切る。
2. 鍋に水、コンソメ、1の若どりもも肉を入れて火にかけて、沸騰したら弱火にしてアクを取る。
3. 2に1の玉ねぎ・洋にんじん・はくさいを加えて弱火で25分煮、塩・こしょうで味をととのえる。