

チカラ

じゃがいもの力



カロリーは米の約半分。体内の余分な水分やナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、むくみの解消に効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏だし生姜ポトフ鍋

調理時間

10分以内

1人分

296kcal

鶏だし生姜ポトフ鍋

調理時間

10分以内

1人分

296kcal

【材料/4人前】

ソーセージまたはウィンナー・・・200g
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・3個
キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・1個
にんじん・・・・・・・・・・・・・・1本
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・1/2株
エリンギ・・・・・・・・・・・・・・1本
ミツカン 鶏だし生姜鍋つゆストレート
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1袋

【作り方】

- ①キャベツはザク切り、じゃがいもは皮をむいて4～6等分に切る。にんじんは乱切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎはくし切りにする。
- ②鍋に「ミツカン 鶏だし生姜鍋つゆストレート」を注ぎ、火にかける。
- ③沸騰したら①とソーセージまたはウィンナーを入れて煮る。