



野菜たっぷりメニュー（冬）

【たっぷり野菜のポトフ】

180キロカロリー

食塩相当量 1.9g

材料名	1人分量(g)	作り方
ソーセージ	30	① じゃが芋・人参は食べやすい大きさの乱切りに。
じゃが芋	60	玉葱・キャベツも食べやすい大きさのくし形切りにする。
人参	30	② ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に入れて、水を少量加え、レンジで1分程加熱し、水気を切る。
ブロッコリー	25	③ 鍋に水を入れて、①の野菜を加え蓋をして、火にかける。
玉葱	25	じゃが芋や人参に火が通ったら、ソーセージと★調味料を加え、弱火で5分程煮る。
キャベツ	75	
水	200	
塩	0.8	④ ②ブロッコリーを加えてさっと混ぜ、完成。
★ こしょう	少々	
コンソメ	1.2	
お好みで…		
粒マスタード	適宜	



筑後市役所 健康づくり課

