

レシピ11

レンジで ポト風

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー(1人分)
83kcal

🧂 塩分(1人分)
1.5g



冷凍洋風野菜を
使えば、
電子レンジで
あっとい間に
ポトフ風スープの
出来上がり。

コンビニ野菜は
これを使うよ!



材料(1人分)

- ・冷凍洋風野菜…100g
(ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど)
- ・ウインナーソーセージ…1本
※3等分にする
- ・粉末洋風だし…小さじ1
- ・水…200ml
- ・こしょう…少々(お好みで)

作り方

- 1 耐熱容器に、こしょう以外のすべての材料を入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで5~6分)。
- 2 食べる前にこしょうをふる。