

たけおかのおすすりレシピ

春野菜ポトフ

季節は春、暖かい季節になってきました。

今回は、今が旬！春キャベツとじゃがいもを取り上げてみました。

キャベツには、ビタミンが豊富で、中でもキャベジンといわれるビタミンUは、胃もたれの防止や消化を助ける働きがあるといわれています。

また、じゃがいもに含まれるビタミンCは、抗酸化作用が高く、紫外線が気になってくるこれからは最適です。

そんな春のお野菜を使用した、手軽な春野菜レシピを紹介致します。

〈作り方〉

1. 鍋にバターを入れ、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、キャベツを炒める
 2. 玉葱の色が透き通ってきたら水をかぶる程度入れ、コンソメ、ローリエを入れる
 3. スナップエンドウとトマトを入れ、塩・コショウで味をととのえたら完成
- *スナップエンドウとトマトは、少し火が通れば良いので、最後のほうで入れる
- *お好みでローリエを入れることで、風味が増し、食欲がそそられます

(材料) 2人分

じゃがいも	3個 (乱切り)
玉葱	2個 (ざく切り)
キャベツ	3枚 (ざく切り)
ベーコン	20g (短冊)
スナップエンドウ	6枚
ミニトマト	4個
バター	適量
コンソメ(固形)	1個
水	適量
塩・コショウ	適量
ローリエ (お好みで)	

