

ごろごろ野菜の皮ごと「プチじゃが」ポトフ

ジャガイモのレンシビ



野菜は皮ごと大きく切っています!

材料 (4人分)

ジャガイモ「プチじゃが」4個(大きめのもの)
 ニンジン 1本
 ベーコン(ブロック) 200g
 ブロッコリー「スティックセニョール」... 4本
 ネギ 1本
 水 800mL
 固形コンソメ 2個
 ローリエ 1枚
 A 塩 適量
 L 粗びきこしょう 適量

下ごしらえ

「プチじゃが」とニンジンは、皮つきのままよく洗う。
 「プチじゃが」に発芽した芽や緑になっている部分があったら、包丁で取り除く。

作り方

- 1 皮つきのニンジン、ベーコン、ネギを大きめに切る。
- 2 水を入れた鍋に(1)で切った材料と下ごしらえした「プチじゃが」を入れる。
- 3 鍋に【A】を入れて20分くらい煮込む。
- 4 野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調える。
- 5 ブロッコリーを入れて3分くらい煮込む。

ポイント

野菜は、栄養豊富な皮つきのまま、まるごといただきます。皮つきのダイコンやカブを入れるのもおすすめです。