



材 料 (2人分)

里芋	2個(100g)
れんこん	1/2節(50g)
ごぼう	1/3本(50g)
にんじん	1/4本(40g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
さやいんげん	4本(20g)
ベーコン(角切り)	40g
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
水	500ml

アレンジ・ポイント



- 大きめに切った野菜を弱火にかけて、じっくり煮込むと、野菜の甘みが染み出すスープになります。
- 野菜を1cm角の大きさに切りそろえると、火の通りが早く、時短になります。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

ボリューム満点！根菜のポトフ

秋
オススメ

エネルギー

174kcal

食物繊維

4.9g

塩分

1.6g

野菜量

180g

(1人分栄養価)



作り方

- ① 野菜は皮をむき、れんこんは1.5cm幅の半月切り、ごぼうは1～2cm幅の斜め切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に4つに切る。
- ② 里芋は一口大に切り、いんげんはすじを取り半分にする。
- ③ 鍋に①、水を加えて蓋をして火にかける。
- ④ 沸騰したらアクを取り弱火にしてベーコン、コンソメ、こしょうを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ②を加え、柔らかくなったら、皿に盛り付けて完成。