



onion



タマネギポトフ

材料 (4人分)

たまねぎ	4個
トマト	2個
にんじん	1本
大根	1/3本
しめじ	100g
キャベツ	1/4個
ほうれん草	1-2株
固形スープの素	2個 (10g)
水	5カップ (1L)
ベーコン(スライス)	40g
ソーセージ	8本
スライスチーズ	適量
塩・こしょう	

造園デザイン科 2年
若林 優さん



Point!

野菜は全て大きめにカットしてそれぞれの食感を楽しんで。れんこんやごぼうなど歯ごたえのある野菜を入れてアレンジ!

Recipe

- たまねぎは横に3等分に切る。トマトは2cmの厚さに横にスライスする。たまねぎの真ん中の部分を抜き、ベーコンスライスとトマトを挟んで串を刺し、止める。抜いたたまねぎは大きめに切る。
- にんじん、大根は皮をむいて1-2cm角に、キャベツも1-2cm角に切る。ほうれん草は根を取って2-3cmの長さ切る。しめじは大きめに手でほぐす。
- 鍋の中央に①のたまねぎを並べ、周りに大きめに切ったたまねぎ、にんじん、大根を入れて水を入れて火にかける。
- 沸騰したら固形スープの素を入れ、15-20分ほど弱火で煮る。①のたまねぎに完全に火が通ったらキャベツとしめじ、ソーセージを入れて5分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえる。最後にほうれん草を入れ1-2分煮る。
- 串を抜いたたまねぎの上にスライスチーズをのせ、器に盛りつける。