

副食

長ねぎとかぶのポトフ

[1人分] エネルギー：212kcal 塩分：2.1g たんぱく質：7.4g 脂質：5.2g 食物繊維：6g



材料 [2人分]

- 長ねぎ：2本
- かぶ：小2個
- かぶの葉：適量
- にんじん：1/2本
- オリーブオイル：小さじ1
- パセリ：適量
- 粒マスタード：適宜

【A】

- 白ワイン：大さじ2
- 洋風だしの素：1袋
- 水：500cc
- 塩：少々
- ローリエ：1枚

【車麩ボール】

- 車麩：2枚
- 白味噌：大さじ2
- 片栗粉：大さじ1～
- 長ねぎ：10cm
- オリーブオイル：小さじ1

作り方

1

【車麩ボール】車麩を水で戻してしぼり、細かいみじん切りにします。長ねぎもみじん切りにして合わせます。

2

白味噌、片栗粉を加えて軽くこねてから4等分し、細長い団子状にします。（ゆるい場合は片栗粉を、水気が足りない場合は水を足して調節します）

3

フライパンにオリーブオイルを温めて焼きます。

4

【スープ】長ねぎは3cmほどのぶつ切りに、かぶは4つ割りに、にんじんは大きめの乱切りにします。パセリはみじん切りにします。

5

厚手の鍋にオリーブオイルと長ねぎを入れて火にかけ、焼き目をつけてから弱火で火を通します。にんじん、【A】を加えて加えて蓋をして煮ます。

6

にんじんが軟らかくなったら、かぶを加えてさらに煮ます。かぶが煮えたらローリエを取り出し、塩で味を調えます。かぶの葉を入れて火を通します。

7

"3"の車麩ボールとともに器に盛り、パセリを散らします。お好みで粒マスタードを添えていただきます。
