

アレンジの基本形

器具 鍋、お玉、計量カップ、まな板、包丁

しっかり食べよう！
野菜 350

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フランス

ポトフ



● 材料 (4人分) ●

- ・ウイナーソーセージ 1袋
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 1~2個
- ・キャベツ 1/4個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・チキンコンソメ(固形) 1個
- ・水 800ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・粒マスタード 適量

野菜量
約 180g

● 作り方 ●

- ① 野菜は大きめに切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ってアクがでたら取り除き、ふたをして軟らかくなるまで20~30分煮る。
- ④ 器に盛り、好みに粒マスタードをつけて食べる。

調理時間：約30分



アレンジして何度か食べられるように一度に4人分くらい作るのがおすすめです！
材料は好みに。(根菜類は水から煮て、火の通りやすいブロッコリーなどは火を止める5分くらい前に入れると、色よく仕上がります。※冷凍ブロッコリーも便利です。)残りは容器に入れて冷蔵保存できます。

6 簡単アレンジメニュー② スープパスタ

器具 鍋、お玉、菜箸 計量スプーン(小)

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フランス

野菜量
約 140g



● 材料 (1人分) ●

- ・ポトフ 1人分
- ・トマト缶(小) 1/4缶
- ・(しめじ) 1/4株
- ・パスタ 50g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・トマトケチャップ 適量

● 作り方 ●

調理時間：約15分

- ① ポトフを鍋で温め、トマト缶と茹でたパスタを加える。※ポトフの具はお好みでカットする。具が少ないようなら、しめじなどを加える。
- ② 味をみて、砂糖、塩、トマトケチャップなどで調味する。

●彩りがきれい！パーティ料理におすすめです。



2~3分で早ゆでできるパスタもあります。スープにそのまま入れて便利です。

5 簡単アレンジメニュー① 温野菜サラダ

器具 鍋、菜箸、計量スプーン(小)

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フランス

野菜量
約 90g



● 材料 (1人分) ●

- ・ポトフの具 (ブロッコリー、にんじん、キャベツなど)
- ・好みのドレッシング (例：マヨネーズ小さじ2 + ポン酢しょうゆ小さじ2)

● 作り方 ●

調理時間：約5分

- ① ポトフを温めて、具を取り出す。
- ② 器に入れ、マヨネーズにポン酢しょうゆを同量合わせて食べるときにかける。または好みのドレッシングをかける。

●おいしく手軽に野菜がたくさん食べられます。

7 簡単アレンジメニュー③ ドリア

器具 鍋、オーブントースター お玉

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フランス

野菜量
約 90g



● 材料 (1人分) ●

- ・ポトフ 1人分
- ・シチューの素 1/2かけ
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ごはん 1人分

● 作り方 ●

調理時間：約7分

- ① ポトフを鍋で温めて、シチューの素を入れて少し煮てから、ごはんを加える。 ※ポトフの具はお好みでカットする。
- ② 耐熱皿に入れてチーズをかけ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。 トースターが無い場合は、①の鍋にチーズを入れてふたをし、チーズがとけるまで温める。

●チーズをたっぷりかけると、おいしさUP!



ブロッコリー、パプリカなどの残り野菜を追加すると彩りがきれいです。