

冬瓜

料理名	冬瓜のポトフ		月	9月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
冬瓜	30	① 冬瓜は皮と種をとり、大き目の角切りにする。 ② 人参・玉葱・じゃが芋も角切りにする。 ③ 鍋に水とコンソメを煮立てて、野菜・ウインナーを入れる。 ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料・セージ粉を入れ味を調える。 ⑤ パセリのみじん切りを散らす。	★料理についてひと言 洋風にすることで、淡泊な冬瓜が食べやすい料理です。	
人参	5			
玉葱	10			
じゃが芋	20			
ウインナー	12			
パセリ	2			
塩	0.2			
こしょう	0.02			
セージ粉	0.01			
コンソメ	1.3			
水	100			

