

大根ポトフ

大根 (1/2本)	200 g
人参	200 g
ブロッコリー (1株)	120 g
鶏モモ	100 g
●水	800 c.c.
●酒	大さじ1
●コンソメ	1個
塩	2 g
黒こしょう	少々

- ① 大根は2cmの厚さで、いちょう切りする。
人参は一口大の乱切りにし、ブロッコリーは子房に分け、芯は皮を厚めにむいて、くし型に切る。鶏モモは一口大に切る。
- ② 鍋に水と●を入れ、沸騰したら、鶏モモ、人参、ブロッコリーの芯大根を順に加え、15~20分煮込む。（あくを取る）
- ③ 野菜に火が通ったら、ブロッコリーの子房を加え1~2分煮る。
- ④ 塩と黒こしょうで味を調える。