

やさいポタージュ鍋

材料 3～4人分

キャベツ-----1/2個 (600g)
ウインナー-----4本
鶏もも肉-----350g
じゃがいも-----2個 (300g)
ブロッコリー-----1/2個 (100g)
しめじ-----1パック (100g)
トマト-----小2～3個 または中1個 (100g)
カゴメ「やさいポタージュ鍋」-----1袋



作り方

- ①鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
- ②カゴメ「やさいポタージュ鍋」を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③鶏肉、じゃがいもから鍋に入れ、火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ④材料に火が通ったら出来上がり。



ポイント

シメはとろけるチーズをスープに溶かし、パンでフォンデュが楽しめます。



調理時間
約30分

エネルギー
435kcal

塩分
2.9g

※エネルギー・塩分量は1人分です。