



ポトフ

材 料 (1人分)	分 量
災害用炊飯袋	1 枚
輪ゴム	1 本
じゃがいも	1/2個
にんじん	1/8個
たまねぎ	1/8個
しめじ	1/6株
キャベツ	1 枚
ソーセージ	1 本
コンソメ	1/2かけ
水	100ml
ローリエ	1 枚
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

ポトフは、具たくさんで大変美味しいです。野菜は皮を剥かずに使用するのので、栄養価が高い上に生ゴミを減らすことができます。

加熱の際、高温になると袋が膨らみ破れやすくなります。空気をしっかり抜いて、時々様子を見ながらゆでてください。



## <作り方>

- ① 食材を切る。

じゃがいも	4等分
にんじん	輪切りもしくは乱切り
たまねぎ	くし型切り
しめじ	小房に分ける
キャベツ	ざく切り
ソーセージ	1/2
- ② 災害用炊飯袋に大きな野菜から入れていく。  
最後に、コンソメ・ローリエ・水100ml  
を入れ、空気を抜いて輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋に入れて、25分ゆでる。
- ④ 皿に盛り付ける。ローリエを取り出す。  
お好みで塩こしょうをふる。



コンソメ味で大変美味しいです！  
じゃがいもが柔らかくなればOK！

