

# しゅんぎくのしゃぶしゃぶ ポトフ風



ポトフをイメージしていますが、しゅんぎくはしゃぶしゃぶのようにして、いくらでも食べられます。しゅんぎくの香りとチーズが良く合います。



レシピ作成者

飯間 奈緒 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

## 材 料 (2人分)

メイン食材：しゅんぎく 4株

サブ食材：たまご 2個、  
ミニトマト 4個

調味料等：ウインナー4本、ジャガイモ1個、にんにくスライス3枚、オリーブ油大さじ1、ブイヨン500ml、粉チーズ大さじ1、黒こしょう適量

野菜量：416g

## 作り方

- ①たまごはゆで玉子にして、殻を剥く。
- ②鍋でオリーブ油・にんにくを熱し香りが出たらウインナーを炒める。
- ③ブイヨンを入れジャガイモとゆで玉子を煮る。
- ④ジャガイモに火が通ったらミニトマト・しゅんぎくを加える。
- ⑤粉チーズとお好みで黒こしょうを入れる。

## 調理のポイント

ウインナーを豚肉に替えても美味しいです。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	418kcal	脂 質	24.3g	食塩相当量	3.1g
たんぱく質	22.8g	炭 水 化 物	31.9g		

