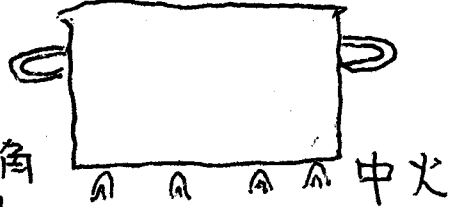


# 冬やさいのツブツブスープ

## 材料

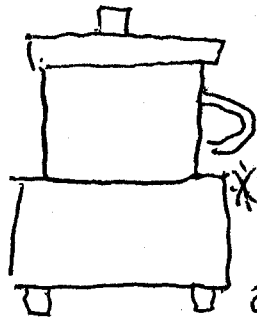
- 白菜 300g
- カブ 2ヶ
- 玉ねぎ 1ヶ
- 大根 100g
- セロリ 2本
- 長ねぎ 1本
- バター 50g
- ポトフのスープ 100cc
- 水 500cc
- 塩 少々

① 玉ねぎ 長ねぎ セロリ  
をバターで炒めて甘味が  
でたら他の野菜を加えさらに炒めます。



② その後、水とポトフの煮汁で  
20分程煮てフードプロセッサー  
で回します。

③ 濃度を水で調整して、  
塩で調整して完成。



## ポイント

玉ねぎなどは長めに  
白菜などは短めに炒めると!

# 子供と食べるポトフ

## 材料

- 鶏手羽元 8本
- 塩 2g/100g
- 玉ねぎ 1ヶ
- 人参 1本
- セロリ 2本
- にんにく 3粒
- キャベツ 1/4ヶ
- じゃが芋 1ヶ
- スパイス 少々  
(丁字、八角、ローリエ、  
ホワイトペッパー)
- 水 1ℓ~

① 全てかたまりのままザバに入れ



② 弱火にしてゴトゴト  
1~3時間ゆっくり煮る。

\* 子供が食べる分を取り分け  
後から加える事も可能。

## ポイント①

強めの塩で  
肉を十分マリネする事

## ポイント②

弱火でゆっくり加熱  
して、食べるのは翌日  
がベスト!