



## 阿波太ねぎとウインナーのポトフ

### 材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● ウインナー	…2本	…8本
—A—		
牛乳	…50cc	…100cc
水	…50cc	…100cc
コンソメ顆粒	…小1/4	…小1
塩、こしょう	…各少々	…各少々
ローリエの葉	…1枚	…1枚

### 作り方

- ① 阿波太ねぎは白い部分の両面に細かな切り込みを入れ、緑の葉も合わせて斜めの3cmに切る。
- ② ウインナーは切り込みを入れる。
- ③ 鍋に①、②、Aを入れて蓋をし、弱火で約4分煮る。

鍋の代わりに、  
電子レンジで加熱してもOK!  
耐熱皿に材料を入れて上にラップをし、600wで(1人分)なら約2分、  
(4人分)なら約6分加熱します。

