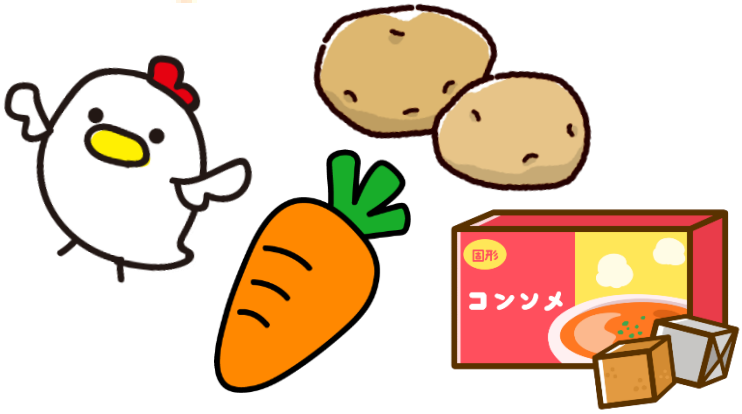
ポトフ



材料（2人分）

・鶏もも肉	1枚
・にんじん	1/2本
・じゃがいも	2個
・玉ねぎ	1個
・キャベツ	1/6個
・コンソメ（固形）	1～2個
・醤油	小さじ1

① 鶏肉（とりにく）と野菜（やさい）を自分の食べやすい大きさに切る。

② 切（き）った鶏肉（とりにく）を鍋（なべ）に入れて、1リットルの水で煮（に）る。

（煮ながらアクをとる）

③ 残（のこ）りの野菜（やさい）とコンソメを1個入れて、ふたをして、10分煮込（にこ）む。

④ 10分たったら醤油（しょうゆ）を小（こ）さじ一杯（いっぱい）ほどいれて、味（あじ）をみてみる。

⑤ 味（あじ）がうすい時は、もう1個コンソメをいれる。

できあがり！