

タマネギ麴のポトフ

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：288kcal／食塩相当量：3.1g]

コトコト煮込んだとろとろ野菜と、タマネギ麴のコクのあるスープで身体の芯まであたたかく。



材料 (6人分)

<材料a>

ソーセージ(大)	6本
タマネギ (半分に切る)	3個
ニンジン (4等分に切る)	1・1/2本
ジャガイモ (半分に切る)	3個
キャベツ (芯を残して6等分に切る)	3/4個
ローリエ	4枚
粒黒こしょう	12粒
タマネギ麴	100g
水	1200cc
粗びき黒こしょう	少々
バジル	適宜

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して器に盛り、バジルを添える。