

ソーセージのキャベツ煮こみ

煮物

157kcal / 脂質9.5g / 塩分1.0g



ワンポイント

ロシア料理の「ポトフ」をイメージした具だくさんの煮込み料理です。

キャベツはしっかり煮込むので大きめに切るのがポイントです。

葉が硬めの冬キャベツを使うのがおすすめです。



材料(4人分)

- ・ フランクフルトソーセージ 120g
- ・ ベーコン 20g
- ・ ジャがいも 120g
- ・ たまねぎ 60g
- ・ にんじん 40g
- ・ キャベツ 200g
- ・ パセリ 少々

- ・ コンソメスープのもと 小さじ1/2
- ・ ワイン(白) 大さじ1弱
- ・ 水 140 ~ 160ml
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々

作り方

- ① フランクソーセージは1cmななめ切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② ジャがいも、たまねぎは1.5cm角切りにし、ジャがいもは水にさらす。
- ③ にんじんは7mmいちょう切り、キャベツは3cm角切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 湯を入れ、ベーコンを入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ ワイン、ジャがいも、キャベツを入れ、煮る。
- ⑦ コンソメスープのもと、フランクフルトソーセージを入れ、煮込む。
- ⑧ パセリを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。