

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

かわちなかの

広
報

12

December 2018
No.1142



point

野菜からだしがでるので
根菜類は水から煮る

奥河内ごちそうレシピ
～今日はこれできまり！～

野菜たっぷりトマトポトフ

今月のレシピは栄養が多いトマトと、体を温めてくれる根菜類がたっぷり入ったポトフです。優しいコンソメ味で心も体もぽかぽかになれる寒い季節にぴったりの一品です。

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶
岡奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)



ビュッフェレストラン奥河内に12月1日からこのメニューが登場します。

材料 (3人分).....

人参…90㌔、じゃが芋…150㌔、大根…120㌔、
しめじ…1株、キャベツ…120㌔、ブロッコリー…100㌔、ソーセージ…6本、水…700㍗、
トマトホール缶…1缶 (240㌔)、A (塩…5g、ブラックペッパー…2㌔、チキンコンソメ…20㍗)

作り方

- 1 ひと口大に切った人参、じゃが芋、大根を鍋に入れ煮る。
- 2 しめじ、キャベツ、ブロッコリーをひと口サイズに切る。
- 3 ①に火が通ったらトマト缶を入れる。
- 4 残りの具材も鍋に入れて煮る。
- 5 最後に A を入れ、ひと煮立ちさせればできあがり。