

春野菜のポトフ

材料（10人分）

じゃがいも（乱切り）	400g
にんじん（乱切り）	200g
春キャベツ	200g
玉ねぎ（くし切り）	150g
セロリ	50g
ソーセージ	200g

コンソメスープ	} A	1000g
塩、白コショウ		

粒マスタード	10g
黒コショウ	少々



※1/2ホテルパン1枚：8人分



<作業手順>

1. 野菜、ソーセージをそれぞれカットする。
2. じゃがいも、にんじんを穴あきホテルパンに入れる。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 65mmホテルパンに1、3、味を調えたAを入れ、オーブンシートなどで落し蓋をし、さらに20mmホテルパンで上蓋をする。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 器に盛り付け、粒マスタードを添えて、黒コショウをかける。

<調理データの目安>

（手順3の加熱）

■スチームモード

■スチーム2・15分

（手順5の加熱）

■コンビモード

■150℃・25分

■蒸気量100%

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	121kcal
タンパク質	4.3g
脂質	6.1g
塩分	1.8g



マルゼン