

本格的な夏が訪れ、日ごとに暑さが増してきましたが  
皆様いかがお過ごしですか。

～夏のあさり和風ポトフ～

<材料(2人分)>

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ・玉ねぎ … 1個     | ・ソーセージ … 4本     |
| ・にんじん … 1/2本  | ・かつおだし … 1000ml |
| ・じゃがいも … 1個   | ・塩 … 小さじ1～      |
| ・キャベツ … 1/4玉  | ・黒こしょう … 適量     |
| ・ズッキーニ … 1/2本 | ・オリーブオイル … 適量   |

今回はズッキーニを使用しましたが、  
オクラや茄子などお好みで  
夏野菜を使用してみてください!

<作り方> ※野菜は大きめにカット!

- ① だしに、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したら残りの野菜を入れる。
- ② 野菜に火が通ったら、塩を入れ味を整える。ソーセージを加え、5分程煮る。
- ③ 器に盛り付け、黒こしょうをふり、オリーブオイルをまわしかけたら完成!

※残ったポトフでもう一品!

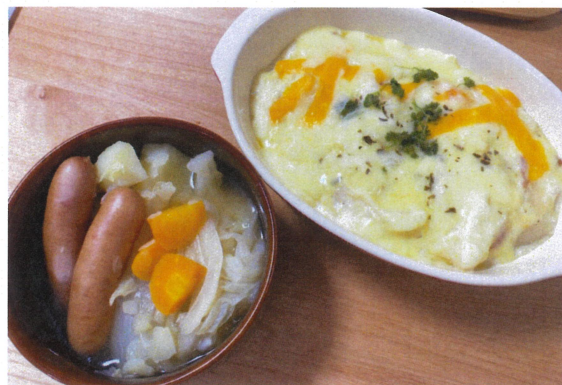
<材料>

- ・ポトフの具材
- ・ベーコン … 2枚 (ソーセージが残っていない場合)
- ① 絹ごし豆腐 … 200g
- ・粉チーズ … 小さじ1
- ・めんつゆ … 大さじ1
- ・ピザ用チーズ … 適量

<作り方>

- ① ベーコンを炒め、ポトフの残りの具材を入れたら水分がきれるまで炒める
- ② ①の材料をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる
- ③ 耐熱容器に①、②、ピザ用チーズの順に入れオーブントースターで6分程、焼き色が付くまで焼き、完成!

今年も暑い夏だと言われています。  
最近では「濡らすとひんやりするタオル」など  
様々なグッズがありますね!  
屋外だけでなく屋内でもグッズを活用し、  
水分補給をしっかりと、  
熱中症には気を付けましょう!



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL : 0944-74-1000

H P : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：乗富・新開・金納