

# 宮古の野菜を使ったポトフ作り

## 材料

にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー、ウインナー、コンソメ、味醂

## 作り方

- ① 材料を大き目に切る(面取りも行う)  
目安として...  
にんじん、たまねぎ、キャベツは四等分  
じゃがいもは二等分
- ② キャベツ、たまねぎに串を刺す  
※煮込んでいる最中にバラけないようにするため
- ③ 鍋に水を入れてコンソメを入れてひと煮立ちする
- ④ たまねぎ、じゃがいも、にんじんを入れて火が通るまで煮込む
- ⑤ キャベツ、ウインナーを入れて煮込む
- ⑥ みりんを入れて味をととのえる
- ⑦ ブロッコリーを入れて少し煮込み完成