からだにやさしいしおこうじのポトフ

【材料】	【5人分】
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
なす	1/2本
じゃがいも	1個
しめじ	1/2株
ウインナー	6本
ちくわ	2本
オクラ	3本
ミニトマト	6個
キャベツ	3枚
水	700ml
塩・こしょう	少々
塩こうじ	大さじ4

【作り方】

① にんじん・たまねぎ・なす・じゃがいもはさいの目切りにする。

② しめじは石づきをとってほぐし、ウインナー・ちくわ・オクラは輪切りにする。

③　ミニトマトとキャベツは食べやすい大きさに切る。

④　鍋に水と①の食材を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして②の材料を入れて10分程度煮る。

⑤　食材が煮立ったら、塩・こしょう・塩こうじで味をつけ、③の食材を入れて中火で3分煮る。