

ソーセージとごろっと野菜のトマトポトフ

クミン香る



材料（6人分）

腸詰あらびきソーセージ	1パック
じゃがいも	3個
たまねぎ	2個
にんじん	2本
にんにく	1／2玉

クミン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

水	4カップ
コンソメ粉末	小さじ2
トマトジュース	2カップ
塩	小さじ1
トマトペースト	大さじ1
ローリエ	1枚

作り方

1. ソーセージには切り込みを入れる。
野菜は大きめに切る。
にんにくは皮をむいてたたいておく。
2. 鍋にオリーブオイル、クミンを入れ、弱火で香りを出し、具材を軽く炒め合わせる。
3. 水を加え20分ほど煮込み、あくをとり、コンソメ、トマトジュース、塩、トマトペーストを加え、さらに20分ほど煮て様子を見る。

（調理時間 45分）

ひとくちメモ

野菜は根菜がおすすめです
が、ブロッコリーやカリフラ
ワーをトッピングしても色が
映えます。

冬にはきのこを加えてもだし
が出ておいしいと思います。
トマトやクミンが苦手な方は
コンソメだけでもおいしく作
れます。

今回使用した商品 腸詰あらびきソーセージ 310g



株式会社
鎌倉ハムクラウン商会