



# ポトフ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー157kcal/たんぱく質 5.8g/塩分 1.8g



## 寒い季節に「ポトフ」で温まろう！



「洋風おでん」ともいわれるポトフは、フランスの代表的な家庭料理で、体の芯から温まる、寒い季節にぴったりの煮込み料理です。給食では、材料を小さめに切りますが、本来は大きめに切り、時間をかけてじっくり煮込んで作ります。澄んだスープになるようあくをこまめにとり、じゃがいもやかぶが煮崩れないように仕上げるのがおいしくするコツです。

### 材料(4人分)

- ウィンナー ..... 4本
- ジャがいも ..... 大 1個
- 玉ねぎ ..... 中 1個
- にんじん ..... 中 1/2本
- かぶ ..... 大 1個
- キャベツ ..... 中 3枚
- 冷凍さやいんげん ..... 5本
- コンソメ ..... 5g
- 塩 ..... 小さじ 1/4
- こしょう ..... 少々
- しょうゆ ..... 小さじ 1
- 水 ..... 400ml

(水の量は味を見て調節してください。)

### 作り方

- 1 ウィンナーは斜め切り、にんじん・じゃがいもは乱切り、玉ねぎは太めのせん切り、かぶはくし型切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは、3cmの長さに切り、解凍する。
- 2 鍋に分量の水、にんじん・じゃがいもを入れて中火で煮たら、ウィンナー・玉ねぎを入れ、あくをとりながら煮る。
- 3 コンソメ・塩・こしょう・しょうゆで味を調べ、かぶ・キャベツを加える。
- 4 具材に火が通ったら、さやいんげんを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みて調節してください。



### 【献立例】

黒糖パン/牛乳/ツナマヨオムレツ/ポトフ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー829kcal/たんぱく質 29.6g /塩分 3.1g