

給食レシピ紹介

野菜をしっかりとることができる具
 たくさん洋風の煮物です。体が温
 まります。お好みの野菜で作って
 ください。



料理名		ポトフ	
			
材料	4人分	作り方	
ウインナー	3本	①	ウインナーは斜めに4等分にする。
じゃがいも	1個		じゃがいもは1cm角のさいのめ切りにし、水にさらす。
にんじん	1/2本		にんじん、玉ねぎは1cm角のさいのめ切りにする。
玉ねぎ	1/3個		かぶは1cm角のさいのめ切りにする。
かぶ(玉) 中くらい	1個		かぶの葉があれば2cm程度にカットする。
かぶ(葉)	適量		キャベツは一口大のざく切りにする。
キャベツ	2枚	②	鍋に調味料を入れ火にかける。
白ワイン	小さじ1		沸騰したら、ウインナー・にんじん・玉ねぎを入れる。
コンソメ	4g	③	にんじん・玉ねぎが柔らかくなったら、じゃがいも、かぶ(玉)を
食塩	適量		加える。
こしょう	適量	④	じゃがいも・かぶ(玉)が柔らかくなったら、キャベツ・かぶ(葉)を
醤油	適量		加え、味をととのえる
水	300ml		
			☺ウインナーをベーコンに替えてもおいしいです。
			☺かぼちゃ、豆類などの具もおすすめです。
			☺すべての具を最初から鍋に入れ、煮込んでもおいしいです。