

かぶのポトフ

香りのよい野菜「セロリー」や「パセリ」を入れたかぶのポトフで体も心もポカポカに温まります。



1人分の
野菜の量です。



出来上がり♪

材 料 4人分

・ベーコン	1枚	1cm幅に切る	・サラダ油	少々
・鶏もも肉	小さめ1枚	一口大に切る	・白ワイン(酒)	大さじ1
・白いんげん豆	40g	水煮	・コンソメ顆粒	小さじ1
・たまねぎ	小1個	色紙切り	・塩	小さじ1/2~
・じゃがいも	中1個	角切り	・こしょう	少々
・かぶ	小2個	角切り	・ローリエ	1~2枚
・キャベツ	2枚	1cmに切る	・水	500ml
・にんじん	1/5本	いちょう切り		
・まいたけ	1/4株	子房に分ける		
・セロリー	少量	粗みじん切り		
・パセリ	少量	ざく切り		

作り方

- 1.鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと鶏肉を白ワイン(酒)をふりながら炒め、たまねぎ、セロリーも加えてしっかりと炒める。
- 2.水、ローリエを入れ、じゃがいも、にんじんを入れ煮込み、アクをとったら、コンソメ顆粒を入れ、さらにまいたけ、白いんげん豆も入れて煮込む。
- 3.かぶ、キャベツ、パセリも入れてさらに煮込み、塩・こしょうで味を整え仕上げる。

- ☆ ポトフは香味野菜や、ローリエのよい香りが決め手のフランスの家庭料理です。
- ☆ 給食では11種類のお肉や野菜などの具材が入っていました。
お好みで季節の具材を入れてみてください。
- ☆ 材料を大きめに切ってよく煮込んでもおいしいです。