



給食レシピ ポトフ



《 材料(4人分) 》

とりがらスープ……400ml
とりもも肉……80g
ウインナー……60g(3~4本)
じゃがいも……240g(2~3こ)
にんじん……100g(1/2~1本)
たまねぎ……200g(1こ)
キャベツ……120g(大3枚)
酒……大さじ1/2
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
しょうゆ……小さじ2/3

《 作り方 》

1. とりがらスープをとる。(コンソメでもよい。)
2. 材料を切る。
 - ・とりもも肉 2cm角切り
 - ・ウインナー ななめに半分かそのまま
 - ・じゃがいも 大きめに切る(半分~四等分)
 - ・にんじん 乱切り
 - ・たまねぎ くし切り
 - ・キャベツ ざく切り
3. 大きめの鍋に分量のとりがらスープ、酒を入れ、中火にかける。
4. 3にじゃがいも以外の材料を加え、煮込む。(5分程度)※じゃがいもが大きければ、ここで一緒に入れても大丈夫です。
5. 4にじゃがいもを加え、弱火で煮込む。(15~20分程度)
6. しょうゆ、塩、こしょうを入れる。
7. じゃがいもが煮えたら出来上がり。

