

主菜

【ポトフ】

使用野菜量 < 1人分 > 85 g

< 材料 > 4人分

・鶏がらスープ 420g
 ・豚肉 80g
 ・大根 110g(約5センチ)
 ・人参 45g(M約1/3本)
 ・じゃがいも 180g(中1個)
 ・玉ねぎ 130g(中1/2個)
 ・キャベツ 80g(約葉2枚)

・うずらの卵 80g(8個)
 ・白いんげん豆 20g
 ・塩 4g(小さじ2/3)
 ・こしょう 少々
 ・しょうゆ 12g(小さじ2)



< 作り方 >

- 1 じゃがいもは一口大のいちょう切りにする。人参、大根は大きめのいちょう切りにする。玉ねぎは色紙切り、キャベツは短冊に切る。
- 2 白いんげん豆はゆでておく。
- 3 スープに豚肉、人参、じゃがいも、大根、玉ねぎを入れて煮る。
- 4 じゃがいもが煮えたら調味料を入れ、キャベツを入れる。
- 5 うずらの卵と白いんげん豆を入れて仕上げる。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
148kcal	10.1g	4.6g	8.8g	1.6g	

コメント

- ・野菜を大きく切って作るポトフは、翌日の朝温めて食べても、おいしいです。
- ・野菜がたっぷりとれる、「洋風おでん」といったところです。

できあがり写真



作成者の所属

東村山市