

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★カレーポトフ★



ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもち、フランスの代表的な家庭料理の1つです。肉の塊や野菜を大きめに切って弱火でコトコトと煮込みます。

肉と野菜がやわらかくなったポトフは、とても食べやすく野菜もたっぷり食べることができます。

寒い冬にはピッタリのメニューです。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
ウインナー	1cm	18 g	4 本
鶏肉	こま切れ	12 g	50 g
たまねぎ	スライス	25 g	1/2 個
人参	いちよう	10 g	1/5 本
塩		0.32 g	1.3 g
こしょう		0.03 g	0.1 g
水		72 g	300 cc
じゃがいも	2cm角	38 g	1 個
野菜ブイヨン		1 g	1 個
淡口しょうゆ		0.8 g	小さじ 1
カレー粉		0.27 g	小さじ 1/2
キャベツ	2cm	18 g	2～3 枚
ブロッコリー		10 g	40 g

- ① 鍋に油をひいて、肉とウインナーを炒める。
- ② たまねぎを加え炒め、塩こしょうをし、カレー粉、人参も加え炒める。
- ③ じゃがいも、水を入れ煮こむ。(アクをとる)
- ④ 調味し、キャベツ、ブロッコリーを入れ仕上げる