



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

ポトフ

【材料】子ども6人分

- ・ウインナー……60g
- ・鶏もも肉……50g
- ・じゃが芋……中サイズ1個
- ・玉ねぎ……大サイズ1/4個
- ・人参……1/4本
- ・キャベツ……2~3枚
- ・だし汁……900cc
- ・塩……小さじ1/2

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 59kcal
- ・たんぱく質 3.7g
- ・脂質 3.5g
- ・塩分 0.8g

【作り方】

- ① ウインナーは5mmの厚さ、鶏肉と野菜は一口大の食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、キャベツ以外の具材を入れ、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ キャベツを入れ、柔らかく煮えたら塩で味を整えて出来上がり。

★ウインナーや鶏肉からおいしいだしが出て、野菜もたくさん食べられるスープです。

★調味料は塩だけなので味付けも簡単。お好みでコンソメ顆粒を少しプラスしてもよいです。

★多めに作っておくと朝食の1品にもなるのでおすすめです♪

