

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(西洋野菜のポトフ)

<調理時間> 約(30)分

<材料> (4 人前)

| 材料名 | 分量 | 備考 |
|---------|-----------|-----------|
| 水 | 250cc | |
| 豚もも肉角切り | 100g | |
| ウインナー | 40g | 輪切り |
| 白ワイン | 小さじ1 | |
| ローリエ | 1枚 | |
| コンソメ | 小さじ1/2 | |
| にんじん | 40g | 1cmいちょう切り |
| じゃがいも | 60g | 1.5cm角切り |
| 玉ねぎ | 60g | 1cm角切り |
| アスパラガス | 40g | ななめ切り |
| ブロッコリー | 60g | 小房にわける |
| カリフラワー | 60g | 小房にわける |
| 塩・こしょう | 小さじ1/3・少々 | |
| パセリ | 適量 | みじん切り |

<作り方>

- ①鍋に水を入れてお湯をわかす。
- ②豚肉、ウインナー、白ワイン、ローリエを入れる。
- ③アクをとり、コンソメを入れる。
- ④にんじん、じゃがいも、玉ねぎを加えてよく煮込む。
- ⑤アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワーも入れる。
- ⑥コンソメ・塩・こしょうで調味する。
- ⑦最後にパセリを入れる。

<給食の先生から>

じっくり煮込むと野菜の甘みが引き立つポトフができます。

豚肉とウインナーを入れることで、お肉からも美味しいだしがでてうま味が引き立ちます。