

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（鶏団子ポトフ）

<調理時間> 約（50）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
とりひき肉/豆腐	130g・30g	豆腐は水を切る
玉ねぎ/片栗粉	20g・小さじ2	★ 玉ねぎはみじん切り
食塩/こしょう	小さじ1/6・少々	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
セロリの茎	5cmくらい	
キャベツ	80g(約1/10個)	
ブロッコリー/カリフラワー	40g・40g	小房に分ける
水/白ワイン	600ml・小さじ1	
食塩/こしょう	小さじ1/2・少々	
ローリエ	少々	パセリはみじん切りにし
コンソメ/パセリ	小さじ1弱・1枝	て、仕上げに入れる

<作り方>

- ① 玉ねぎ1/2はスライス、にんじんはいちょう切り、セロリは薄くスライス、キャベツは短冊に切る。
- ② ★（肉団子の材料）の玉ねぎはみじん切りにし、★の材料を全て混ぜてよく練っておく。
- ③ 鍋に分量の水とにんじんを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら、玉ねぎとセロリとコンソメ・白ワインを入れ、②の肉団子のタネを丸めながら鍋に入れて煮る。
- ⑤ キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーを入れて、やわらかくなったら、塩・コショウ・ローリエで味をととのえる。

<給食の先生から>

肉団子に豆腐を入れているので、やわらかい食感になります。