


献立名	ポトフー	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・材料は大きめに切ること。 ・キャベツとベーコンを加えたら、長時間煮ないこと。 ・味付けは薄めにする ・胡しょうはやや多めに加える。 	
ひとことアドバイス	寒い季節に食べると体が芯から暖まります。また、たくさんの野菜を一度に摂ることができる献立です。スープには野菜や肉の旨味がいっぱい入っています。	

材料名	(4人分量)	作り方
・じゃがいも	50 g	・じゃがいもは大きめの乱切りにする。
・にんじん	25g	・だいこん、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
・キャベツ	40g	・キャベツは4センチ角にざく切りにする。
・鶏もも肉皮付き	30 g	・鶏肉は一口大、ベーコンは1, 5センチの短冊切りにする。
・ベーコン	8g	・スープストックでスープを作り、じゃがいも・だいこん、にんじん
・だいこん	35g	鶏肉を加えて煮ていく。
・スープストック	3g	・材料に火が通り、鶏肉のアクを取ったらベーコン、キャベツ
・しょうゆ	2 g	加える。
・塩	0, 5g	・しょうゆ、塩、胡しょうで味を整える。
・胡しょう	0, 02g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
151	8、2	7、7	54	0、7	85	0、15	0、10	43	2、6	2、3