

学校給食レシピ紹介



鶏肉とだいこんのポトフ

材 料 1人分

炒め油	1 g		
鶏もも肉（皮なし）	30 g	一口大にカット	
にんじん	20 g	いちょう切り	
だいこん	100 g	いちょう切り（1.5 cm）	
たまねぎ	30 g	ザク切り（2 cm）	
セロリ	3 g	スライス	
鶏ガラスープ（液体）	15 g		
水	40 g	食塩	1 g
白ワイン	1 g	こしょう	0.02 g
ベーリーフ（粉末）	0.01 g	パセリ	0.5 g みじん切り

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒めます。
2. 次ににんじん、だいこん、たまねぎ、セロリの順に加え炒めます。
3. 全体的に炒めたら、水と鶏ガラスープを加えて煮込みます。
4. 野菜がやわらかくなったら、調味します。
5. 最後にパセリを加えたら、できあがりです。

Point!

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 冬においしい「だいこん」を使った洋風の煮物です。具は大きめに切るのがポイントです。