

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、フランスの家庭料理「ポトフ」を和風アレンジした「根菜の和風ポトフ」です。体を中から温めてくれる「根菜」を、しょうゆが入ったスープでじっくりコトコト煮込んでいます。歯ごたえのある根菜類も、ゆっくり煮ることでやわらかくなります。さっと炒めて煮込むだけの簡単レシピです。ぜひお試しください！



根菜の和風ポトフ

材料	1人分(g)	5人分(g)
〔 豚肉 (もも) 〕	10	50
〔 ぶどう酒 (赤) 〕	1	5
にんじん (生)	12	1/2本
じゃがいも (生)	30	1個半
だいこん (生)	25	1/8本
ごぼう (生)	10	1/4本
れんこん (生)	10	1/3個
ブロッコリー (生)	12	1/3個
食塩	0.2	少々
こしょう (黒)	0.03	少々
濃口しょうゆ	0.4	少々
薄口しょうゆ	1	小さじ1
コンソメG	1.2	6
水	80	400

【 作り方 】

- ① 豚肉を適当な大きさに切り、赤ワインをふっておく。(肉の臭みをとってやわらかくします)
- ② 野菜はちょっと大きめの角切りにする。
- ③ 分量外のサラダ油を鍋に入れ、ごぼう・れんこんを炒め、豚肉を炒め、肉の色が変わったら残りの野菜(ブロッコリー以外)を加えさっと炒めて水を加える。
- ④ 沸騰したらアクをとり、調味料を加え、弱火でじっくりコトコト煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかく煮えたら、さっと茹でたブロッコリーを入れ出来上がり！

野菜たっぷりのポトフです！かぜなどの病気の予防にぴったりです！
牛肉やウインナーを使ってもおいしいですよ～♪

