

【和風ポトフ】レシピ



【材 料（中学生1人分）】

| | |
|--------------|-------|
| 鶏肉（小間切れ） | 30 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| ボール状さつま揚げ | 30 g |
| 大根 | 53 g |
| 人参 | 16 g |
| じゃがいも | 50 g |
| こんにゃく | 10 g |
| 干ししいたけ（スライス） | 0.7 g |
| かつお削り節 | 6 g |
| ★塩 | 0.3 g |
| しょうゆ | 2.6 g |
| みりん | 1.3 g |
| 小松菜 | 15 g |
| 水 | 適量 |



栄養価＜中学生 1人分＞

| | | | |
|-------|---------|-------|--------|
| エネルギー | 169kcal | たんぱく質 | 15.6 g |
| 脂 質 | 3.3 g | 食塩相当量 | 1.2 g |

【作り方】

- ① 鍋に水を入れて点火し、沸騰したらだし袋に入れたかつお削り節を入れ、だし汁をとっておく。
- ② 鶏肉をサラダ油で炒める。
- ③ 大根、人参、じゃがいもは1 cm×2 cmの角切り、小松菜はざく切りにする。
- ④ 干ししいたけ（スライス）は水で戻し、こんにゃくは短冊切りにする。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、③の大根、人参、じゃがいもを一緒に炒める。
- ⑥ ①のだし汁を入れて、大根、人参、じゃがいもを煮る。
- ⑦ ④の干ししいたけ（スライス）、こんにゃくとボール状さつま揚げを加えてさらに煮る。
- ⑧ 大根、人参、じゃがいもがやわらかくなったら、★で味付けする。
- ⑨ ③の小松菜を入れてさっと煮たら完成！

◎ポイント

地場産野菜が豊富な煮物で、体も温まるメニューです。

干ししいたけ、こんにゃく、ボール状さつま揚げなど、食感のちがう食材をたくさん入れることで、食べ応えのあるボリューム感たっぷりの一品となります。

また、かつお削り節からしっかりとだしをとるほか、干ししいたけからもうま味が出て、適塩*でもおいしい味となるよう工夫しています。

*適塩とは、適した量の塩を摂ることをいいます。