

## 【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。