

給食メニューを

作ってみよう！

ポトフ



材料（1人分）

ポークウィンナー	10g
にんじん	15g
たまねぎ	25g
キャベツ	30g
ブロッコリー	15g
パセリ	0.03g
ブイヨン	0.8g
こしょう	0.02g
うす口醤油	0.9g
白ワイン	0.83g
水	62.4g

作り方

- ① ウィナーは5mmスライス、にんじん・たまねぎ・キャベツはスライス、パセリはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ウィナーを炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ 水を加える。
- ⑤ キャベツブロッコリーを加える。
- ⑥ 調味料で味を整える。



※季節の野菜を入れることで、春野菜のポトフ・冬野菜のポトフと、いろいろなポトフが楽しめますよ。