

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

作り方

- ① ウィンナーは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 ウィンナーを炒める。
- 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。