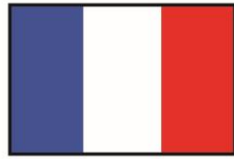




フランス



ポトフ

ポトフはフランスの家庭料理で、大きく切った野菜や肉を時間をかけてじっくり煮込んで作ります。フランス語でポト (pot) は鍋、フ (feu) は火を表し、「火にかけた鍋」という意味があります。

【材料】 (4人分)

ベーコン40g	ウインナー…80g	キャベツ…100g
にんじん…60g	たまねぎ…200g	じゃがいも…450g
油…小さじ1	コンソメのもと…4g	
★淡口しょうゆ…小さじ1/2	★塩…小さじ1/4	★こしょう…少々
水…300ml		

【作り方】

- ① ベーコン・ウインナーは1cm幅に切る。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎは角切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ 鍋に油をいれて、ベーコン・ウインナーを炒める。
- ④ にんじん・たまねぎ・じゃがいもをを加えてさらに炒める。
- ⑤ 水を加えて煮、沸騰したらアクをとり、コンソメのもとを入れる。
- ⑥ キャベツを加えて煮、★の調味料で味付けし、仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています
家庭で作られる際は分量や調味料を調整してください