ポトフ

材料（作りやすい分量　４人分）：

鶏肉	80g	だいこん	100ｇ
玉ねぎ	80g	にんじん	60g
ブロッコリー	40g	水	500ml
うすくちしょうゆ	小さじ１	塩・こしょう	適量



作り方：

①鶏肉・野菜は１㎝角に切る。

②鍋に①と水を入れ煮る。

③野菜がやわらかくなったら、うすくちしょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

※鶏肉は骨付き肉（手羽先等）を使うと鶏のだしがよくでるのでおいしいです。その場合は、鍋から一旦骨付き肉をとりだして身をほぐし、鍋にもどしましょう。

栄養価（1人分）：

エネルギー67kcal 、たんぱく質4.2ｇ、炭水化物 3.7g、炭水化物 3.4g、

食塩相当量0.4ｇ