

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

ポトフ



材料 作りやすい分量 (4人分)

| | | |
|---------|------|-------|
| フランクフルト | 80g | 乱切り |
| 豚バラ肉 | 40g | 角切り |
| じゃがいも | 120g | 一口大 |
| キャベツ | 80g | ざく切り |
| だいこん | 120g | 一口大 |
| にんじん | 80g | 一口大 |
| パセリ | 2g | みじん切り |
| コンソメ | 8g | |

作り方

1. 鍋に煮えにくい材料から入れて煮る。
2. ①にコンソメを入れて静かに煮る。
3. パセリを入れて仕上げる。



★栄養士からのひとくちメモ★

学校給食では、豚バラ肉を鍋に煮込む前、下茹でしています。
油分な脂分をとり、煮ているときのアクの処理が楽になりますよ。

一人分の栄養価

| | | |
|--|-------|------------|
| | エネルギー | : 144 kcal |
| | たんぱく質 | : 5.2 g |
| | 脂質 | : 8.5 g |
| | カルシウム | : 26 mg |
| | 鉄分 | : 0.6mg |
| | 塩分 | : 1.6 g |

このレシピは…「汁物」です！

