

ポトフ

寒い日が続きますが、体調は崩していませんか。

冷える日には体が暖まる、温かい料理がおいしいですね。

野菜もたっぷり摂れる当院の人気レシピを紹介します。

栄養科
おすすめ
レシピ



材料

		分量(4人分)
	鶏肉	240g
	じゃが芋	中2個
	セロリー	1/2本
	玉ねぎ	1/2個
	人参	1/2本
A	コンソメ	大さじ1弱
	塩	適宜
	こしょう	適宜
	ローリエ	1枚

エネルギー・・・150kcal たんぱく質・・・15g 塩分・・・1.5g

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにカットします。アクを取るため、さっと茹でます。じゃが芋と人参は乱切り・玉ねぎはくし形に切ります。セロリーは筋を取ってななめに切ります。
- ② 鍋に玉ねぎ・人参を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 鶏肉・セロリー・ローリエを加え、Aで味を調えます。
- ④ 鶏肉に火が通ったらじゃが芋を入れてコトコト煮ます。柔らかくなったら完成です。

ポイント!

- ・当院では鶏肉を使用しますが、ウインナーやベーコンでもおいしく仕上がります。その場合は、塩の量を加減しましょう。
- ・旬のかぶや大根、キャベツなどご自宅にある野菜を数種類入れることで野菜のうまみも引き出せます。
- ・コンソメの量を調節して、トマトピューレやトマトのホール缶で「ミネストローネ風」にアレンジも可能です。

調理担当者より一言!!

ポトフとはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。具材を大きめに切り、時間をかけてゆっくりと煮ることで中までしっかり味がしみこみます。野菜を加える順番も考慮すると煮崩れを防げます。自宅では圧力鍋を使用すると時間の短縮になりま

調理師 細田

