

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

具がたっぷり!

★ウインナーのポトフ★

11/28(東部) 11/29(西部) の給食に登場します

材料 (給食4人分のめやす分量です)

ウインナー	:	160g
じゃがいも	:	80g
だいこん	:	120g
にんじん	:	40g
キャベツ	:	80g
れんこん	:	40g
ごぼう	:	40g
こいくちしょうゆ	:	4g
コンソメ	:	6g
こしょう	:	少々



作り方

- ① じゃがいもは2cm角に切り、ごぼうは輪切りにする。切ったじゃがいもとごぼうを5分ほど水にさらし、水気を切る。
- ② だいこん・キャベツは2cm角に切り、にんじん・れんこんはいちょう切りにする。
- ③ なべに水700ml、コンソメ、切った野菜をかたいものから入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ウインナーを入れる。
- ⑤ しょうゆとこしょうで味を調える。

～ふるさと食材のご紹介 『だいこん』～

「だいこん」は、でんぷんやあぶらを分解する力があるので、消化を助ける働きがあります。だいこんは、根の部分を食べることが多いですが、緑色の葉にも栄養がたくさん含まれています。葉のついただいこんが手に入った時は、葉も食べてみましょう。