

## ダイニングメニュー

野菜の旨みたっぷり、体もぽっかぽか！

# 和風ポトフ



### ■材料〈4人分〉

若とりもも肉……………	2枚(約500g)
だいこん……………	1/3本
かぶ……………	1個
にんじん……………	1本
里いも……………	中2個
ごぼう……………	1本
青ねぎ……………	100g
だし汁……………	1,200ml
◆A酒……………	100ml
みりん……………	50ml
うす口しょうゆ……………	50ml
塩……………	小さじ1/2
ゆずの皮……………	1/2個分

### ■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉は少し大きめのひと口大に切り、沸いた湯に入れて、さっとしもふりにし、冷水に取り、水気を切る。
- ②だいこん・にんじんは皮をむき、乱切りかぶは皮をむき、くし形切りにする。里いもは皮をむき、ひと口大に切り、水で洗う。ごぼうは乱切り、青ねぎは4cmくらいのななめ切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、②のだいこん・にんじん・里いも・ごぼうを入れて、軟らかくなるまで火を通し、①・②のかぶを入れ、Aを加える。沸いたらあくを取り、煮込む。
- ④かぶが軟らかくなれば味を調べ、②の青ねぎを加えて、さっと火を通す。
- ⑤器に④を盛りつけ、千切りにしたゆずの皮を盛りつける。



具たくさんにすると、野菜などから旨みが出るので、少量の調味料でおいしくいただけます。

### 食事バランスガイド

1人あたり:410kcal

