

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！

