

根菜のポトフ



材料【4人分】

- ジャがいも（メークイン）・・・2個
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・1本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1個
- 大根・・・・・・・・・・・・・・240g
- れんこん・・・・・・・・・・・・・・120g
- 鶏手羽元・・・・・・・・・・・・・・4本
- 水・・・・・・・・・・・・・・800ml
- コンソメ・・・・・・・・・・・・・・キューブ2個
- 塩・・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

1. 野菜を切る。
ジャがいも→皮をむいて半分に切り、面取りする。
にんじん→皮をむいて大きめの乱切りにする。
玉ねぎ→皮をむいてくし切りにする。
大根→皮をむいて1.5cm幅の半月切りにする。
れんこん →皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
2. 鍋に鶏手羽肉、1の野菜を並べ、水とコンソメを加えて中火にかける。
3. 2が煮立ったら弱火にし、ときどきアクを取りながら煮込む。
4. 野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味を整える。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
219kcal

たんぱく質
12.0g

脂質
6.8g

食塩相当量
1.4g