

根菜料理でからだポカポカ

和風ポトフ

【材料】(おとな2人子ども2人分)

鶏もも肉(こま切れ)	100g
油	小さじ 1
にんじん	1/2 本
かぶ	2 個
長ねぎ	1 本
しめじ	1/2 袋
れんこん	80g
早煮昆布	7 cm角
だし汁	800cc (かつおだし 汁+昆布の戻し汁)
酒	少々
塩	小さじ 1/3



【作り方】

- ① 昆布は汚れを落とし、たっぷりの水に漬けておく。(漬け汁はとっておき、だし汁として使う)
 - ② にんじんは乱切り、かぶは葉をとり 1/4~1/6 のくし形にし横半分に切る。長ねぎは長さ 2 cm の小口切り、しめじは小房に分ける。れんこんは乱切り、昆布は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、れんこん、長ねぎを入れて炒める。だし汁と昆布を入れアクを取りながら弱火で煮る。
 - ④ れんこんと昆布に火が通ったら、調味料とかぶとしめじを加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ※ かぶの葉を入れると彩りがよくなります。葉は食べやすく切り、かぶと一緒に鍋に入れて煮ます。

乱切り



野菜をまわしながら斜めに包丁をいれて、大きさがだいたい同じくらいの一口大になるように切る。