

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ウィンナーのポトフ（主菜＋副菜）		
分量 ※大人4人分				
材料	分量			備考
ウィンナー	6本（180g）			
ブロッコリー	1/2個（150g）			
人参	小1本（120g）			
玉ねぎ	中1個（180g）			
じゃがいも	中2個（270g）			
キャベツ	4枚（180g）			
水	4カップ（800ml）			
コンソメスープの素	小さじ1と1/2（4.5g）			
塩	小さじ1（6g）	(A)		
こしょう	適量	(A)		
しょうゆ	小さじ2（12g）	(A)		
手順（家庭用）				
<p>(1) ブロッコリーは一口大にカットして下茹でしておく。</p> <p>(2) 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、じゃがいも、キャベツは一口大に切る。</p> <p>(3) 鍋に水、コンソメスープの素、人参を入れて火にかける。人参が柔らかくなってきたところに玉ねぎ、じゃがいもを入れ、最後にキャベツを入れて柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(4) (3)にウィンナーと(A)の調味料を入れる。</p> <p>(5) (4)に(1)のブロッコリーを加える。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポトフは「洋風おでん」なので野菜を大きくカットするのも良いと思います。お子さんと一緒にどんな「大きさにするか」等考えながらカットするのも楽しいですね。じゃがいもは溶けやすいので大きめにカットするとよいと思います。 ・保育園では人参は1cm幅、玉ねぎは1.5cm幅、じゃがいもは2.5cm角、キャベツは2cm角に切っています。 				
栄養価（幼児1人分）				
エネルギー142kcal たんぱく質 10.5g 脂質 4.4g 食塩相当量 1.7g				

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園

