



# 汁物



# ポトフ



©富士宮市さくやちゃん

冬にぴったりの体も心も温まる一品です。かぶの代わりに大根を使ってもおいしく仕上がります。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ベーコン 50g
- だし汁
- 〔 水 500ml
- かつお節 4g
- ブイヨン 小さじ1
- 白ワイン(酒) 小さじ2
- にんじん 1/4本(25g)
- たまねぎ 中1/2個(100g)
- キャベツ 1/8個(100g)
- ウィンナー 60g
- かぶ 小2個(140g)
- 塩 小さじ1/2
- 白こしょう 少々
- 薄口醤油 小さじ1/3

## 作り方

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、キャベツは2cm程度の色紙切り、かぶはくし切りにする。
  - ②ベーコンを炒め、だしとブイヨンを加える。
  - ③材料を順に入れ、弱火でコトコト煮込む。
  - ④にんじんに火が通ったら、調味料で味を調える。
- ★塩は、味を見ながら加減して入れる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- 牛乳
- パン
- 肉団子のトマトソースかけ
- マカロニのカレーマヨネーズサラダ
- ポトフ

