

5月 「旬キャベツのポトフ」

[材料]	1人分量
・キャベツ	35g
・ウインナー	30g
・玉葱	30g
・にんじん	15g
・じゃがいも	40g
・パセリ	0.5g
・薄口醤油	4g
・コンソメ	0.8g
・こしょう	0.03g
・油	適量



[作り方]

- ①キャベツは3cmの短冊, にんじんはいちょう切り, 玉葱は大きめの角切りでカットする。
- ②油, 玉葱, にんじんを炒める。
- ③具がかぶる程度の水, ウインナー, じゃがいも, キャベツの順に鍋に入れて煮る。
- ④味つけをし, パセリを入れて完成。

実際の給食の写真 (5月26日)

- ・ミルクパン・春キャベツのポトフ
- ・ビーンズサラダ・ミルク・牛乳



給食ではキャベツはできるだけ後から煮て、形を残しています。調味料はシンプルですが、春キャベツ本来の甘みでおいしいポトフが作れますよ♪各学校からも好評でした。