

お料理レシピ

むぎのたね

2024.3.11 No. 262

野のはな空のとぴ保育園

料理名 和風ポトフ

根菜をたっぷり使い、柔らかく煮込むことで鶏肉の旨味が根菜に染み込み、子どもたちにも食べやすいポトフです。調味料も控えめなので、根菜の味を楽しんで召し上がってください。

材料（4人分）

・鶏モモ肉	1枚	・生姜	1かけ	・長ねぎ	1/2本	・大根	7cm
・里芋	3個	・人参	1/2本	・ゴボウ	1/2本	・出汁	400ml
・出汁	400ml	・三つ葉	適宜	*塩	適宜	*砂糖	小さじ1
*味醂	小さじ1	*醤油	大さじ1				

- ① 鶏肉・長ねぎ・大根・里芋・人参・ゴボウは食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜はすりおろす。
- ③ 三つ葉は2cmの長さに切る。
- ④ 鍋に①の具材を入れ、②の生姜汁と出し汁を加え火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、灰汁をすくい取り中火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ *の調味料を入れて味が具材に染み込んだら、三つ葉を散らして仕上げ

