

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 和風ポトフ

2 材料 (1人分)

・ 豚肉	15 g
・ たまねぎ	40 g
・ にんじん	20 g
・ じゃがいも	60 g
・ だいこん	35 g
・ エリンギ	20 g
・ なのはな	10 g
・ セロリ	7 g
・ パセリ	1 g
・ チキンスープ	20 g
・ 油	0.5 g
・ うすくちしょうゆ	1 g
・ 塩	0.2 g
・ こしょう	0.02 g



3 作り方

- ① 豚肉をチキンスープで先に煮る。
- ② 豚肉を煮ている間に野菜を適当な大きさに切る。
- ③ パセリ、なのはな（ゆでておく）以外の材料を入れて煮る。
- ④ 味をととのえ、パセリ、なのはなを入れて仕上げる。

4 おすすめのポイント

体があたたまるスープです。

前日の残りの野菜を利用して手早く作ります。

豚肉にかえて、ベーコンやウィンナーでもいいでしょう。

(下関市 小学校)