

新献立の紹介～給食ができるまで～

2月25日（木）谷本小学校

和風ポトフ

《使用食材》



鶏肉



じゃがいも



だいこん



にんじん



たまねぎ



ごぼう



こまつな



にんにく

《材料》1人分	
鶏肉（中角）	30g
じゃがいも	50g
だいこん	20g
にんじん	15g
たまねぎ	15g
ごぼう	8g
こまつな	5g
にんにく	0.1g

《調味料》1人分	
しょうゆ	1g
酒	1g
塩	0.8g
黒こしょう	0.02g
バター	0.3g
削り節	60g
だし昆布	
水	



《調理の様子》



削り節でだしを取る。
こまつなは切って
下ゆでする。



にんじん・だいこん・たまねぎ・にんにく
じゃがいもを切る。



ごぼうを切り、水にさらす。



こまつな・とかしバターを入れ、
火を止める。

釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め鶏肉を入れ、塩をふる。たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を入れて煮る。野菜が煮えたらじゃがいもを入れ調味し、さらに煮る。