

# 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。