

ポトフ

肉とたっぷりの野菜を煮込んで出るうま味で、控えめな味つけでも美味しく食べることができます。体が温まって、たんぱく質、ビタミン類もとれます。



材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	200g
キャベツ	160g
にんじん	80g
ブロッコリー	80g
コンソメ	8g
	(小さじ2・2/3)
水	800ml
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいもは大きめの乱切り、玉ねぎは6～8つ切り、キャベツは3～4cmの角切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に分量の水を入れて火にかけ、コンソメを加えて硬いものから順に入れて煮込み、塩とこしょうで味を調える。

1人分栄養素 / エネルギー188kcal、たんぱく質19.5g、脂質4.0g、食塩相当量1.7g