

旬の献立

春キャベツのポトフ



春キャベツは、巻きがふっくらとしてやわらかく、甘みもあり、葉がみずみずしいのが特徴です。秋ごろに種をまき、4～6月に収穫します。

ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維、旨味成分のグルタミン酸を含み、生でも加熱してもおいしく食べられます。



材 料 (小学生中学年4人分)

- ポークウインナー：60g
- ジャがいも：200g
- たまねぎ：80g
- にんじん：40g
- 新キャベツ：160g
- セロリ(茎)：2g
- パセリ：2g
- 食塩：少々
- A こしょう：少々
- うす口醤油：大さじ1
- チキンからスープ：40mL
- 煮干しだし：350mL

給食の組み合わせ

パン いかのから揚げ
しょうゆドレッシングサラダ

作 り 方

- ① ウインナーは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② ジャがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、春キャベツは色紙切り、セロリの茎は薄く切り、パセリはみじん切りにする。(セロリの葉は、煮干しだしをとる時に使用する)。
- ③ 煮干しだしにからスープを入れ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ウインナー、セロリを順に入れて煮る。
- ④ 野菜に八分目まで火が通ったらキャベツ、Aの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 最後にパセリを入れて仕上げる。

