

(献立名)

ポトフ

<材料 4 人分>

鶏むね肉	80 g	油	小さじ 1
あらびきウインナー	60 g	チキンコンソメ	5 g
セロリー	10 g	白ワイン (または清酒)	小さじ 1
白菜	120 g	こいくちしょうゆ	小さじ 1 / 2
玉ねぎ	120 g	食塩	少々
にんじん	60 g	こしょう	少々
しめじ	40 g	水	600 c c
じゃがいも	80 g		
チンゲンサイ	40 g		

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、ウインナーは5 mm幅に切る。セロリーは2 mm幅、白菜は2 cm幅、たまねぎはくし切り、人参は5 mm幅のいちょう切り、しめじは石づきを取り除いて、水洗いする。じゃがいもは一口大、チンゲン菜は1 cm幅に切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、セロリーを炒めて鶏肉と白ワインを入れる。にんじん、玉ねぎを入れて軽く炒めて水とチキンコンソメを入れる。じゃがいもを入れて煮えたら、ウインナー、しめじ、白菜を入れて、こいくちしょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ③ チンゲン菜を入れて仕上げる。



<ポイント>

- ★チンゲンサイは歯ごたえをのこすために、加熱しすぎないように注意しましょう。
- ★季節の旬の食材を使ってアレンジして作るのもおすすめです。