

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためください！

ウィンナーポトフ

【4人分】

食材名	分量 g	下処理	作り方
鶏ももこま肉	12		①だしをとる
ウィンナー	40	輪切り1cm	②油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、鶏肉を炒める
じゃがいも	240	角切り1.5cm	③②に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒める
にんじん	60	いちょう1cm	④③にだしを注ぎ入れ煮る
たまねぎ	120	短冊1cm	⑤にんじんが柔らかくなってきたらじゃがいも、ウィンナー、キャベツを加え煮る
キャベツ	160	角切り2cm	⑥塩、こしょう、しょうゆで調味する
根しょうが	2	みじん切り	
にんにく	1.2	みじん切り	
油	2		
塩	3.2		
こしょう	0.08		
しょうゆ	6		
けずり節	8		
水	120		