

冬野菜と豚肉のポトフ



エネルギー(1人分)

389kcal

塩分(1人分)

1.4g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

かたまり肉を煮る際に
圧力鍋を使うと、
煮る時間を約30分
短縮できます。

材料(4人分)

- 豚肉かたロースかたまり(5cm角に切る)……300g
- ウインナー……………8本(120g)
- にんじん(乱切り)…1/2本
- 水…10カップ(2000ml)
- じゃがいも(乱切り)……………2個
- コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1(2g)
- 玉ねぎ(縦に四つ切り)……………1個
- 塩……………小さじ1/3
- キャベツ(くし形に切る)……………1/4個
- 白ワイン……………50ml
- かぶ(半分に切る)……………2個
- こしょう……………少々
- えのき(石づきを落とし手でほくす)……………1袋(100g)
- ローリエ……………1枚

作り方

- ① 鍋に豚肉かたロースかたまり・水・コンソメスープの素を入れ、煮立ったらふたを少しずらしてさらに弱火で約1時間煮る。
アクが浮いてきたらこまめにすくう。
- ② ①にaを加え、にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・かぶを入れ煮込み、具材が柔らかくなったら、えのき・ウインナーを加えてさらに約2分煮る。

ワンポイントアドバイス

カロリー低めの
中華風ヒリ辛おかずです。



エネルギー(1人分)

91 kcal

塩分(1人分)

1.4g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- たら 切身……………4切
- 塩……………小さじ1/4
- えのき
(石づきを落とし半分に切る)
……………1袋(100g)
- ぶなしめじ
(石づきを落とし手でほぐす)
……………1袋(100g)
- ニラ(長さ5cmに切る)……1束
- パプリカ 赤(幅1cmの細切り)
……………1/2個
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ
……………大さじ1・1/2
- a ●ごま油……………小さじ1
- 豆板醤
……………小さじ1/4
- にんにく(すりおろす)
……………1片

作り方

- ① aは合わせておく。
- ② たらは全体に軽く塩を振る。
- ③ 耐熱容器にたらを並べ、野菜やきのこ類をのせてaをまわしかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
※取り出す際は器が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

かきのブイヤベース



エネルギー(1人分) **224 kcal**
塩分(1人分) **2.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

かきをはじめ多くの魚介類を
入れているので、うま味が
出てよりおいしくなります。

材料(4人分)

- かき……………300g
- あさり……………16個
- たら 切身(1切を4等分に切る)……………2切
- ほたて……………4個
- えび(殻付きのまま背わたを取る)……………8尾
- 玉ねぎ(薄切り)……………1個
- セロリ(筋を取り幅5cmに切る)……………1本
- パプリカ 赤(一口大に切る)……………1個
- オリーブオイル…大さじ1
- にんにく(みじん切り)…1片
- サフラン…小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2
- 水…4カップ(800ml)
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1(2g)
- a ●カットマト…1/2缶(200g)
- 白ワイン……………1/2カップ(100ml)
- 塩……………小さじ1/3

作り方

- ① かきは塩を振り、水洗いして汚れをおとす。
あさはよく洗う。
- ② 鍋に湯を沸かしたらたらを入れ、表面が
白くなったら取り出し、水で洗って水気を切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で
炒め、香りが出たら玉ねぎ・セロリ・サフランを
加えしんなりするまで炒める。
- ④ ③にa・かき・あさり・たら・ほたて・えび・
パプリカを入れ約5分煮る。