



## にんにく香る春野菜の塩麴ポトフ

### 材料(4人分)

- ・鶏手羽元……………8本
- ・塩麴(下味用)……………大さじ2
- ・キャベツ(4等分に切る)……………1/4個
- ・たまねぎ(4等分に切る)……………1個
- ・じゃがいも(皮つきのまま半分に切る)……………2~3個(200g)
- ・ミディマト……………4個
- ・にんにく(半分に切る)……………2片
- ・スナップえんどう(筋を取る)……………8本
- ・水……………4カップ(800ml)
- ・こしょう……………少々
- ・塩麴(スープ用)……………大さじ2~3
- ※塩麴は煮詰まり具合に合わせて調整してください。

### 作り方

- ① 鶏手羽元に塩麴(下味用)をからめ、約30分置く。
- ② 大きめの鍋にスナップえんどう以外の野菜・水・①を塩麴ごとに入れて火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で約40分煮る。お好みでタイムなどを一緒に煮込む。
- ③ ②にスナップえんどうを加え2~3分煮たら、こしょう・塩麴(スープ用)で味付けし、器に盛る。

カロリー(1人分) 291kcal 食塩相当量(1人分) 1.7g 四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。



※写真はすべてイメージです。

## フライパンで春色蒸し鍋

### 材料(4人分)

- ・豚肉ばらスライス(食べやすい大きさに切る)……………200g
- ・キャベツ(千切り)……………200g
- ・たまねぎ(薄切り)……………1個
- ・にんじん(千切り)……………1/2本
- ・パプリカ(赤・黄)(細切り)……………各1/4個
- ・みずな(幅4cmに切る)……………1/2束(100g)
- ・かぶ(縦に8等分に切る)……………2個
- ・にんにく(輪切り)……………1片
- ・料理酒……………大さじ2
- ・水……………大さじ2

### 作り方

- ① フライパンに、キャベツ・たまねぎを敷き、にんじん・パプリカ・みずな(半量)・かぶを散らすように並べる。
- ② ①の上に豚肉を並べ、にんにくを散らし、中央に残りのみずなをのせる。
- ③ ②に料理酒・水を振り、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして10~15分加熱し、肉・かぶに火が通るまで蒸す。  
※食べるときはぼん酢などをつけてお召し上がりください。

カロリー(1人分) 260kcal 食塩相当量(1人分) 0.1g 四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。