



栄養教諭 監修 免疫力アップメニューNo.2

免疫力アップメニュー第2弾は、春に美味しいアスパラガスを使ったポトフです。野菜を切って煮るだけ！市販のブイヨンやコンソメで、簡単に作ることができます。野菜がたっぷり食べられますよ。白ワインがないときは、省略してもいいです。カレー粉を入れてカレー風味のスープにしてもおいしいですよ。自由にアレンジしてみてくださいね。

春のポトフ

材 料
4人分

1人分
エネルギー 80 kcal
たんぱく質 4.4 g
カルシウム 20mg

材料

- 豚肉 40g
- ウインナー 4本
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/3本
- キャベツ 3～4枚
- アスパラガス 2本

調味料

- 白ワイン 小さじ1
- ブイヨン 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

※アレルギー表示義務食品
該当なし

作り方

材料を洗って切りましょう。

- 野菜は大きめに切ります。
じゃがいもは4等分の角切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形、キャベツはざく切りにします。
アスパラガスは3～4cmの長さに切ります。

鍋で煮てみよう。

- 鍋に水、ブイヨン、白ワイン、材料（アスパラガス以外）を入れ15分位煮ます。
4人分なので、水はお椀4杯
- じゃがいもやにんじんがやわらかくなったら、アスパラガスを入れて3分位煮ます。

最後に塩こしょうで味を整えたら、できあがり！！

カルシウムアップの裏ワザ・・・

盛り付けたら、チーズをのせてレンジでチン！

