



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試してください。

## ★かぶのポトフ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
ポークウィンナー	40	2本
白ねぎ	90	中1本
白かぶ	130	中1/2個
じゃがいも	120	小1個
にんじん	45	中1/2本
ぶなしめじ	50	1/2株
さやいんげん	20	2~3本
コンソメ	6	小さじ2
塩	0.4	少々
こしょう	0.04	少々

### 【作り方】

- ① ポークウィンナーと白ねぎは1cm幅のななめ切りにする。かぶ、じゃがいも、にんじんは1口大の乱切りにする。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。さやいんげんは3cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメ、にんじん、じゃがいもを入れて弱火で煮る。にんじんに火が通ったら、かぶを加えてさらに煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、白ねぎ、ぶなしめじ、ウィンナーを入れ、塩・こしょうで調味する。
- ④ 最後にさやいんげんを入れ、彩りよく仕上げる。



ポトフはフランスの家庭料理で、日本のおでんのような体がポカポカと温まる煮込料理です。

冬野菜のかぶは、煮込むととろけるようにやわらかくなります。