

副菜

大根の和風ポトフ

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）…80g

A [しょうゆ・酒…各小さじ1
片栗粉…大さじ1

大根…150g

じゃがいも…100g

にんじん…50g

まいたけ…50g

B [だし汁…1・1/2カップ
酒…大さじ2

塩…小さじ1/4

大根葉（または小ねぎ）

…5g

黒こしょう…少々

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切り、Aをもみ込んで4等分し軽く丸める。
- ② 大根、にんじん、じゃがいもは大きめのひと口大に切り、電子レンジ等でやわらかくなるまで加熱する。
- ③ まいたけは小房に分ける。
- ④ 大きめの鍋にBを入れ沸騰したら、①と②の具材を入れ弱火～中火でアクを取りながら煮込む。③を加えたら、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、細かく切った大根葉と黒こしょうをふりかける。

●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量 175g

エネルギー：158kcal たんぱく質：11.7g

脂質：1.8g 食塩相当量：1.4g

根菜がごろごろ入った、おかずにもなる和風テイストのポトフです。根菜は重量感があるため野菜摂取の増加に一役買う存在です。また具材をあえて大きくカットし、食べ応えをプラスしています。捨ててしまいがちな大根葉は緑黄色野菜なので、汁物の具やトッピングに使用する他、炒め物や煮物など様々な料理に使ってくださいね♪