



# かぶのポトフ



エネルギー176Kcal 脂質6.7g 塩分1.9g

## ★材料（4人分）★

- 牛すね肉・・・80g
- キャベツ・・・200g
- ウインナー・・・4本
- いんげんまめ（乾燥）・・・20g
- じゃがいも・・・160g
- かぶ・・・160g
- たまねぎ・・・160g
- にんじん・・・60g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- うすくちしょうゆ・・・大さじ1（18g）
- コンソメ・・・小さじ1（4g）
- 水・・・300cc

## ★作り方★

- ①牛すね肉と野菜は角切り、ウインナーは斜め切りにし、いんげんまめはゆでておく。
- ②鍋に牛すね肉・水・調味料を入れ、アクをすくいながら煮込む。
- ③肉が柔らかくなったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かぶの順に入れて煮込む。
- ④野菜が煮えたらいんげんまめ・ウインナー・キャベツを加え、味を調える。



おひなめ

## ★ かぶ ★



かぶは「春の七草」に「すずな」として入っています。かぶはたくさんの地域に特別な品種があり、大阪の「天王寺かぶ」京都の「聖護院かぶ」などが有名です。

調理のポイントは、火が通りやすいので、煮くずれしないように気を付けることです。サラダや和え物・漬け物など生で食べても美味しくいただけます。

給食ではポトフのほかに千枚漬けやクリーム煮などにしています。

旬：10月～1月

## ★献立例★



コッペパン・かぶのポトフ  
ほたてのタルタルソース焼き  
ブロッコリーの塩ゆで・牛乳



## 栄養士からのコメント

かぶは、身体を温め、消化を助ける働きがあることで、昔から天然の消化薬としておなかの薬に利用されてきました。