

白菜の和風ポトフ

◇ポイント

冬が旬の白菜は、いろいろな食材との相性もよい淡色野菜。白い葉の部分に、張りつつやがあるものを選びましょう。

◇材料(4人分)

鶏モモ肉	320g
白菜	300g
ジャガイモ	中2個
大根	200g
レンコン	100g
ニンジン	100g
水	1ℓ

【A】		
酒	大さじ2	
生姜チューブ	0.9g	
【B】		
薄口しょうゆ	大さじ3	
顆粒和風だし	小さじ1	
塩コショウ	少々	



◇作り方

- ① 白菜は5cm程度の長さに切る。レンコンは1cm程度の輪切りにし4等分する。
じゃがいもは皮をむき半分に切る。にんじんは皮をむき2cm程度の輪切りにする。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、【A】で下味をつけて15分程度冷蔵庫に入れておく。
- ③ 鍋に水1ℓと白菜以外の野菜を加えて沸騰させたら弱火にして灰汁をすくう。
- ④ ③に、下味をつけた鶏肉と白菜の白い部分と【B】を加えて10分～15分程度弱火で煮込み火が通ったら塩コショウで味を整えて最後に白菜の葉の部分を入れて1分程度煮たらできあがり。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	267kcal
・脂質	11.6g
・たんぱく質	16.6g
・塩分	2.5g