

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

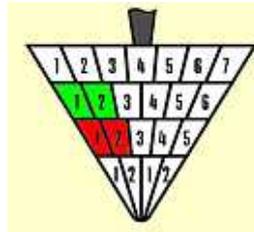
file 163

1人分の栄養価

大根のポトフ

(調理時間 約30分)

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	217kcal
タンパク質	15.5g
脂質	12.8g
塩分	1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏骨付きもも肉...	300g	塩...	少々
大根...	120g	こしょう...	少々
だし昆布...	8cm	粒マスタード...	適宜
玉ねぎ...	60g		
人参...	60g		
オクラ...	6g		
ベイリーフ...	2枚		
水...	500ml		
チキンスープ素...	1個		



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・洋風おでんです。
- ・材料を煮込むだけですが、大根だけは面取りをして下茹ですることによって美味しくできます。
- ・骨付き肉を使うことで、旨味が出ます。残った汁は、ラーメンのだしとして使っても美味しいです。



作り方

大根は1.5cmの輪切りにし、皮をむいて面取りする。たっぷりの水に昆布を入れて火にかける。5~6分間ゆがいて水気を切っておく。

玉ねぎは厚さ1cmくらいのくし型に、人参は大きめの乱切りにする。鶏肉は、水で一度洗い水気を切る。

オクラに塩をまぶして、まな板の上で転がすようにもみ、沸騰したお湯でゆがく。水にさらして薄い小口切りにする。

大きめの鍋に分量の水を張り、 ~ の材料とスープの素、ベイリーフを入れて火にかける。

アクを取りながら30分位煮る。塩、こしょうで調味する。

皿に盛り付けたら オクラを飾り、マスタードを添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。