


# ポトフ




## 1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：103kcal 塩分：0.7g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：51kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

子ども用は盛り付ける際にお湯を加えて薄味に仕上げてください。また、大人用はだしが鍋に余るよう盛りついたり、飲みきらないように意識すると塩分摂取を少し減らすことができます。意識して塩分の多量摂取を予防し、薄味に慣れましょう。

## 材料(大人2人分+子ども1人分)

キャベツ	1枚	たまねぎ	1/8個
ソーセージ	4本	水	200ml
大根	25g	コンソメ	1g
にんじん	1/8本		

## 作り方

- 子ども用はキャベツの葉先のやわらかい部分を食べやすいサイズに千切る。大根、にんじん、たまねぎ、ソーセージはあられ切りにしておく。大人用はキャベツを食べやすいサイズに千切り、大根、にんじんは乱切り、玉ねぎは食べやすいサイズに、ソーセージは1cm程度の厚さの斜め切りにする。お湯をやかんで沸かしておく。
- 鍋に、水、大人用のにんじん、たまねぎ、大根をいれる。子ども用の材料はみそこしザルにいれて一緒に鍋に入れ、中火にかける。
- 鍋が沸々としてきたら、ソーセージとキャベツを加える。子ども用の材料はみそこしザルの方へ入れる。ひと煮立ちしたら、コンソメを加え、弱火にし10分程度煮込む。
- 子ども用は材料をザルからお皿へ移し、1)のお湯を10ml程度いれ、4)のだしを同量程度加え混ぜ、人肌程度に冷ませば出来上がり。大人用はそのまま残りを盛りつけ出来上がり。

