



たけのこの和風ポトフ



3歳以上
向き

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：112kcal 塩分：0.9g 野菜の量：
(子ども用) カロリー：56kcal 塩分：0.2g

※ ：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

和風だしはかつおと昆布で取りました。使用量は6gずつ程度です。だしを取るのが手間に感じる方は顆粒だし等を利用して入れてください。ただし、塩分が含まれているので、醤油の量を調整してください。

材料(大人2人分+子ども1人分)

たけのこ	100g	和風だし	300ml
生揚げ	50g	薄口醤油	大さじ1/2
ウィンナー	5本	酒	大さじ1/2
新たまねぎ	30g		
にんじん	30g		
春キャベツ	20g		

つくり方

1. にんじん、春キャベツは水洗いする。新玉ねぎ、にんじんは皮をむいておく。たけのこはいちょう切りに、にんじんは乱切りに、新玉ねぎは一口大に切り、キャベツは食べやすいサイズにちぎっておく。厚揚げは油抜きをしてから、食べやすい大きさに切る。ウィンナーは切り目をいれておく。子ども用のウィンナーは輪切り、その他の材料は角切りにする。
2. 鍋に和風だし、にんじん、たまねぎをいれて火にかける。子ども用は味噌澆しザルに入れて一緒に加熱する。
3. 2) が沸々として来たら、ウィンナー、たけのこ、キャベツ、厚揚げを加える。
4. 全体に火が通ったら調味料類を加え、5分程度煮込み、お皿に盛りつければ出来上がり。子ども用は盛りつけた際に、だし汁と同量程度のぬるま湯を加え、スープの味を少し薄めましょう。

