

鶏ガラベースの白菜のポトフ



材料(4人前)

- | | |
|-------------|-----------|
| ・白菜 | 半玉 |
| ・鶏もも肉 | 80g |
| ・ウインナー | 8本 |
| ・じゃがいも | 2個 |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 1本 |
| ・マイタケ | 1パック |
| ・しめじ | 1パック |
| ・水 | 1000ml |
| (A)鶏ガラスープの素 | 大さじ1 小さじ1 |
| (A)黒こしょう | 適量 |
| (A)ニンニクチューブ | 小さじ2 |
| ・塩 | ふたつまみ |
| ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・パセリ(乾燥、飾り) | 適量 |

※牛肉はA班・B班それぞれ400g

手順

1. 準備

- ⇒じゃがいもの芽を取り、皮をむき、乱切りにする。にんじんの皮をむいて(好み)、乱切りにする。
- ⇒鶏もも肉を一口大に切る。
- ⇒牛肉は解凍しておきます(切らない)。
- ⇒白菜は4cm幅に切ります。
- ⇒玉ねぎはくし形に切ります。

⇒しめじは石附を取って、手でほぐす。

マイタケは手でほぐす

⇒ウインナーはお好みで半分に切ってもOK
(旨味を残したい場合は切らないほうが)

2. 中火で熱した鍋にオリーブオイルをひき、人参を香りが立つまで炒めたら、鶏もも肉と牛肉を入れ、表面の色が変わるまで炒め、一度取り出しておきます。
3. 白菜・玉ねぎ・マイタケ・しめじを入れて軽く炒めたら、水を入れ、蓋をして中火で15分煮込みます。
4. ②とウインナー、(A)を入れて、蓋をしてさらに中火で15分煮込みます。最後に塩を入れて味を調え、器に盛り付けてパセリをふったら完成です。

キャベツと竹輪とコーンのサラダ

材料(8人分)

- | | |
|----------|----|
| ・カットキャベツ | 1袋 |
| ・竹輪 | 1袋 |
| ・コーン缶 | 1缶 |

- ① コーン缶は水分を切っておく
- ② 竹輪はキッチンバサミで1cm程度に切る
- ③ ボウルにカットキャベツ・竹輪・コーンを入れ混ぜ、お皿に分ける
- ④ 各自でドレッシングをかけていただきます

ゆかりご飯

炊いた白米にゆかりをふりかけ、混ぜて人数分に分けます