

# 鶏手羽肉と野菜のポトフ

冬野菜を使った  
やさしい味のポトフです。



## <材料> 4人分

鶏手羽元	4本
ソーセージ	4本
大根	120g
にんじん	80g
じゃがいも(中)	1個
長ねぎ	2・1/2本
キャベツ	160g
ブロッコリー	1/3個
水	600ℓ
固形ブイヨン	1.5個
ローリエ	1枚
白ワイン	大きじ1・1/3
塩	小さじ1/4弱
こしょう	少々

## <作り方>

- ① 大根は1cmの厚さのいちょう切りにする。  
にんじんは乱切りにする。  
じゃがいもは1口大に切る。  
長ねぎは2cm位の厚さの斜め切りにする。  
キャベツは3cm角に切る。  
ブロッコリーは子房に分ける。
- ② 鍋に分量の水と大根、にんじん、じゃがいも、ブイヨン、ローリエを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら鶏肉、長ねぎ、キャベツを入れる。
- ④ アクがでてきたらすくって蓋をし、弱火で約20分煮込む。
- ⑤ ソーセージとブロッコリーを加えて約3分煮たら、塩・こしょうで味を調える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
鶏手羽肉と野菜のポトフ	225	11.2	13.2	37	1.0	1.7