

アレンジの基本形

ポトフ



器具 鍋、お玉、計量カップ、まな板、包丁

しっかり食べよう、
野菜 **350**

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ

●材料 (4人分) ●

- ・ウインナーソーセージ 1袋
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 1~2個
- ・キャベツ 1/4個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・チキンコンソメ (固形) 1個
- ・水 800ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・粒マスタード 適量

野菜量
約 **180g**

●作り方 ●

- ① 野菜は大きめに切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ってアクがでたら取り除き、ふたをして柔らかくなるまで **20~30分** 煮る。
- ④ 器に盛り、好みで粒マスタードをつけて食べる。

調理時間：約 30分

ひとくちME
アレンジして何度か食べられるように一度に4人分くらい作るのがおすすめです！材料は好みで。(根菜類は水から煮て、火の通りやすいブロッコリーなどは火を止める5分くらい前に入ると、色よく仕上がります。※冷凍ブロッコリーも便利です。) 残りは容器に入れて冷蔵保存できます。

簡単アレンジメニュー①

温野菜サラダ

野菜量
約 **90g**



器具 鍋、菜箸、計量スプーン (小)

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ

●材料 (1人分) ●

- ・ポトフの具
(ブロッコリー、にんじん、キャベツなど)
- ・好みのドレッシング
(例：マヨネーズ小さじ2 + ポン酢しょうゆ小さじ2)

●作り方 ●

調理時間：約 5分

- ① ポトフを温めて、具を取り出す。
 - ② 器に入れ、マヨネーズにポン酢しょうゆを同量合わせて食べる時にかける。または好みのドレッシングをかける。
- おいしく手軽に野菜がたくさん食べられます。

簡単アレンジメニュー②

スープパスタ

器具 鍋、お玉、菜箸、計量スプーン (小)

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ

●材料 (1人分) ●

- ・ポトフ 1人分
- ・トマト缶(小) 1/4缶
- (しめじ 1/4株)
- ・パスタ 50g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・トマトケチャップ 適量

野菜量
約 **140g**



●作り方 ●

調理時間：約 15分

- ① ポトフを鍋で温め、トマト缶と茹でたパスタを加える。※ポトフの具は好みでカットする。具が少ないようなら、しめじなどを加える。
- ② 味をみて、砂糖、塩、トマトケチャップなどで調味する。

●彩りがきれい！パーティ料理におすすめです。

ひとくちME

2~3分で早ゆでできるパスタもあります。スープにそのまま入れられて便利です。

簡単アレンジメニュー③

ドリア

器具 鍋、オーブントースター、お玉

レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ

野菜量
約 **90g**



●材料 (1人分) ●

- ・ポトフ 1人分
- ・シチューの素 1/2かけ
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ごはん 1人分

●作り方 ●

調理時間：約 7分

- ① ポトフを鍋で温めて、シチューの素を入れて少し煮てから、ご飯を加える。※ポトフの具は好みでカットする。
- ② 耐熱皿に入れてチーズをかけ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。トースターが無い場合は、①の鍋にチーズを入れてふたをし、チーズがとけるまで温める。

ひとくちME

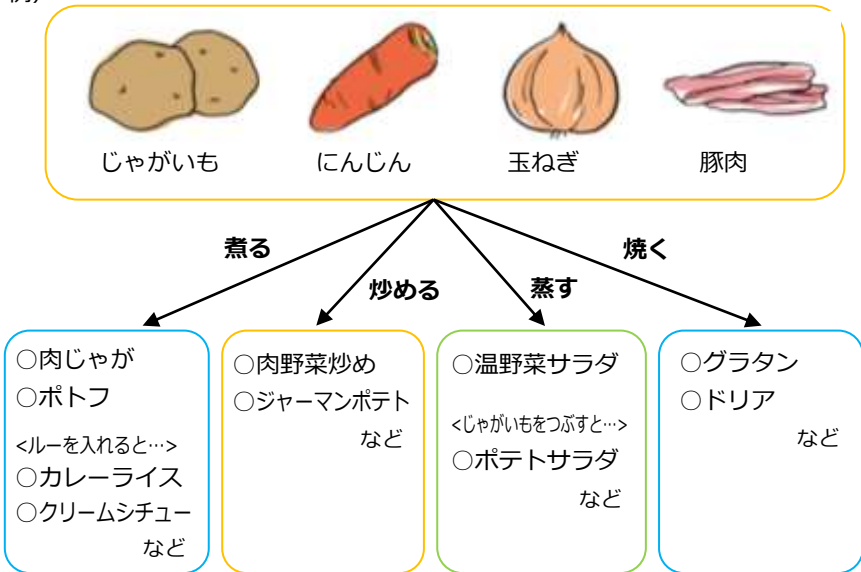
ブロッコリー、パプリカなどの残り野菜を追加すると彩りがきれいです。

●チーズをたっぷりかけると、おいしさUP!

八王子市健康部 (保健所) 健康政策課 電話:042-645-5112

今回、「ポトフ」をベースとしたアレンジメニューを3品ご紹介しました。特定の食材を使って調理法別にアレンジすると、料理のバリエーションが広がります。

例)



Point

野菜のとり方

1日にとりたい野菜量 350g
はこの量です。
料理に置き換えると、だいたい
5皿(1皿70g程度)食べると
350gがとれます。



野菜1皿(70g程度)の料理例

