平成 29 年 10 月 5 日

本日のメニュー

① 手作りおかずパン
② ポトフ
③ バンサンスー
④ 低温殺菌牛乳

※

今日のおかずパンはしらすとねぎとチーズと海苔です。

※ポトフのレシピ紹介です。

ポトフレシピ

材料

じゃが芋 250ｇ玉ねぎ 150ｇにんじん 60ｇキャベツ 170ｇセロリ 20ｇにんにく少々

豚肉２㎝角 150ｇ塩・こしょう少々サラダ油６ｇ

塩小さじ１こしょう少々　鶏とコブのだし汁 500cc

作り方

①肉は塩こしょうをして炒めひたひたのだし汁でにておく」。

②セロリとにんにくはみじん切り。その他の野菜は角切りか厚めのイチョウに切っておく。

③油でにんにく・セロリを炒め野菜とだし汁を加えて」煮る。

①の肉とこした汁を加え煮込む。