



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# 親子で つくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
239 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.8g

1人分  
ビタミンA  
246.5 μg

お子様と一緒に調理できる具だくさんレシピ

## うまみたっぷり! 鶏手羽元のポトフ

ポトフは様々な野菜を食べることができて体も温まるため、この時期におすすめの料理です。キャベツとじゃがいもにはビタミンCが、人参にはビタミンAが豊富に含まれ、共に風邪の予防に働きかけてくれます。また、玉ねぎに含まれるオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれます。様々な食材の力で、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

鶏手羽元	6本	玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/4	オリーブ油	大さじ1
ブラックペッパー	少々	水	500ml
キャベツ	100g	コンソメ(顆粒)	小さじ2
じゃがいも	1個(150g)	ローリエ	1枚
人参	1/2本	ブラックペッパー(お好みで)	少々

- 1 鶏手羽元はフォークで穴をあけ、両面に塩とブラックペッパーをふります。
- 2 キャベツはざく切り、じゃがいもは2等分に切り、人参は大きめの乱切り、玉ねぎは2cm幅のくし切りにします。
- 3 鍋にオリーブ油をひいて中火で熱し、1を入れて表面に焼き色がつくまで焼きます。
- 4 2のキャベツ以外の野菜と水を入れて強火で加熱し、沸騰させてアクを取り除きます。
- 5 コンソメとローリエを入れて蓋をし、弱火で15分加熱します。キャベツを加えてさらに5分煮込みます。
- 6 器に盛り、お好みでブラックペッパーをふります。

### ココがPOINT!

お子様と調理する際は、1の工程は一緒にやりやすくおすすめです。キャベツは包丁を使わずに手でちぎってもよいでしょう。