



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 52



烏飼ナスくん



セッピー

ポトフ

☆白菜の栄養☆



白菜は10月～3月が出荷量も味もピークになります。白菜は大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。食物繊維も豊富で便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱っているときの食事にも向いています。淡泊な味で低カロリーの食材なのでどんな味付けにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

<ポトフ>

平成25年12月10日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

〔作り方〕

フランクフルト	20g
白菜	40g
人参	20g
玉ねぎ	20g
じゃがいも	30g
塩	少々
こしょう	少々
濃縮スープ	8g

フランクフルト…斜めに切る
白菜…1.5cmの短冊切り
人参…厚めのいちよう切り
玉ねぎ…くし切り
じゃがいも…一口大に切る
濃縮スープ…90ccのスープをとる

スープに材料を入れ煮、やわらかくなったら塩、こしょうで味をつけ仕上げる

