

給食レシピの紹介 とよか和ポトフ

〈材料（4人分）〉

- ・ うずらのたまご …………… 120g
 - ・ にんじん（さいのめ切り） …… 80g
 - ・ だいこん（さいのめ切り） …… 120g
 - ・ たまねぎ（さいのめ切り） …… 80g
 - ・ ウインナー（1cm） …………… 120g
 - ・ 油揚げ（1cm） …………… 16g
 - ・ こまつな（1cm） …………… 40g
 - ・ 青じそ（1cm） …………… 2g
- A {
- ・ 和風だし …………… 小さじ2
 - ・ 食塩 …………… 少々
 - ・ しょうゆ …………… 小さじ2



献立コンクール最優秀作品です。豊川の「わ」と和風の「わ」がかけてあり、おしゃれな献立名になっています。地場産物をたくさん使い、和風だし・しょうゆで味付けした和風のポトフだリン☆



〈作り方〉

- ① うずらのたまごは、ゆでて殻をむいておく。
- ② 油揚げは油抜きをする。
- ③ 鍋に水をはり、にんじん、だいこん、たまねぎを入れて煮る。
- ④ Aの調味料を入れ、ウインナーと油揚げを入れ、煮込む。
- ⑤ こまつな、青じそ、うずらのたまごを入れ、味をととのえ、仕上げる。