

【阿見中学校 1年 大輪 惺さん考案】



心も体も温まる!! 具たくさんポトフ



<メニューのポイント>

(大輪さんより)

栄養バランスと作りやすさ、野菜たっぷりなところがポイントです。

【材料 4人分】

キャベツ	1/3個(400g)
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	3個
ブロッコリー	1/2個
ウィンナーソーセージ	8本
コンソメ	2個
粒マスタード	適量

【作り方】

- ① 野菜をよく洗う。キャベツはざく切り、にんじん、じゃがいも、玉ねぎは乱切り、ブロッコリーは房にわける。
- ② 鍋に水、コンソメと、ブロッコリー以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで、煮る。
- ③ ウィンナーとブロッコリーを入れ、火が通るまで煮る
- ④ 器に盛り、粒マスタードを添えてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

- ・野菜をおいしく、たくさん食べられました。
- ・具たくさんポトフがとてもおいしかったです。



提供した給食
〈小学校 2月16日、
中学校 2月17日〉



阿見町立学校給食センター

