

ポトフ風スープ



エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.5g
塩分	0.8g

鶏骨と野菜のうまみがたっぷり入ったスープです。寒い冬に飲みたい一品です。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

A	鶏骨	20g
	水	100g
コンソメ	1.8g	
食塩	0.01g	
こしょう	0.01g	
鶏もも肉	10g	
メークイン	15g	
かぶ	15g	
玉ねぎ	10g	
人参	3g	
パセリ	0.5g	

〈作り方〉

- ① Aを鍋に入れ、だしを取る。
(3時間程度)
- ② パセリは、みじん切りにする。
- ③ メークイン・かぶ・人参、玉ねぎは、皮をむき乱切りにする。
- ④ 鶏もも肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ⑤ ①で取っただし汁に具材を入れ、火を通す。
- ⑥ 調味料を入れる。
- ⑦ 器に盛り、パセリを散らす。