

なんたん・かんたん・やさしい料理  
カードNO.92



# 豆乳ポトフ

野菜たっぷり+鶏もも肉でたんぱく質

材料（2人分）

玉ねぎ	30g	鶏もも肉	80g
人参	20g	炒め油	小さじ2
じゃがいも	40g	水	160ml
キャベツ	40g	豆乳	100ml
ブロッコリー	20g	コンソメ	3g



《 作り方 》

- ①玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは色よくゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒め、水を入れ煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、コンソメとキャベツを加えてさっと煮る。
- ⑥豆乳を加えて沸騰直前まで温め、最後にブロッコリーを加える。

- 手軽にたんぱく質と野菜と一緒にとれる、まろやかなポトフです。
- 鶏もも肉の皮なしを使用することで約30kcalおさえることができます。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

75g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
166kcal	10.1g	11g	9.6g	441mg	3.2g	0.7g