

野菜たっぷりポトフ

フランスの家庭料理



総カロリー
1食分
586kcal

POINT 1

ポトフはフランス語で「火にかかった鍋」という意味。野菜をたっぷりとれるのが特徴です。

POINT 2

サイボクのフランクは、焼いて食べてもおいしいですが、煮込むとお肉の良いダシが出てスープをさらにおいしくします。

POINT 3

ジャガイモやにんじんなどの根菜類は「面取り」をすると煮崩れしにくくなります。ひと手間加えればプロ級に！

POINT 4

ポトフは、体だけでなくココロもじんわり温まる料理。寒い冬にはたくさんいただきますよう！

先生より

これからの寒い季節におすすめのお手軽メニューです。野菜を切ったら、あとはお鍋で煮込むだけ。材料は、好きな野菜とお肉で、自由にアレンジしてください。ボリューム感のあるフランクを使えば、パーティー料理にもなります。お肉・野菜・スープを分けて食べるのが、本場フランスの食べ方とか…。

主菜

ポトフ

1人あたり 324kcal
脂質16.4g
食塩 1.9g

材料(4人分)

- ・フランクフルト …… 4本 (200g)
- ・ベーコン …… 2枚 (30g)
- ・大根 …… 200g
- ・ジャガイモ …… 400g (小4個)
- ・玉ねぎ …… 320g (2個)
- ・にんじん …… 200g
- ・いんげん …… 16g (8本)
- ・固形コンソメ …… 1個
- ・塩 …… 2g
- ・こしょう …… 少々
- ・ローリエ …… 1枚
- ・水 …… 1200ml (6カップ)
- ・粒マスタード …… 適量(お好みで)

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、野菜類は皮をむき、ジャガイモは、まるごと。玉ねぎは半分に切る。いんげんはすじをとり、2〜3等分に切る。
- ② 鍋に固形コンソメ、野菜とベーコンを入れて火にかけて沸騰したら弱火にし、アクをとりながら、コトコトとやわらかくなるまで煮る。30分ぐらい経ったら、フランクとローリエを入れ、さらに煮込み、塩・こしょうで味を整える。最後にいんげんを加え、色鮮やかになったら火を止める。

あらびきフランク



ゴールデンポークを粗挽きにしたジューシーフランク。

香福ベーコン サイボクマスタード



バラ肉をじっくりスモーク。香り豊かなベーコン。



適度な酸味がお肉にピッタリ！ドレッシングにしてもサラダによく合う。

デザート

りんごの甘煮 ヨーグルトかけ

1人あたり
95kcal
脂質0.7g
食塩0.0g

材料(4人分)

- ・りんご …… 2個(400g)
- ・水 …… 1と1/2カップ
- ・砂糖 …… 大さじ3 (27g)
- ・レモン輪切り …… 4枚
- ・プレーンヨーグルト …… 80g

作り方

- ① りんごは良く洗い、皮つきのまま1/8のくし型に切り芯をとる。
- ② ホーローかステンレスの鍋にりんごをならべ、水、砂糖、レモンの輪切りを入れ、落としぶたをして火にかけて、沸とう後弱火で10分ほど煮ふくめる。
- ③ 冷めたら冷蔵庫で冷やし、上からプレーンヨーグルトをかける。

パン

1人あたり 167kcal
脂質0.8g
食塩1.0g

材料(4人分)

- ・ドイツパン …… 240g

オレンジジュース

材料(4人分)

- ・オレンジジュース …… 800cc
- * 飲みものはお好みのものをどうぞ。

ホームページからもレシピを見ることができます。

サイボクハム



豚肉のロベール風



豚レバーのベーコン巻

サイボク自慢の豚肉を使ったレシピをサイボクハムのホームページでもご紹介しています。毎日のお料理にぜひ、お役立てください。

※左の2品も女子栄養大学の先生方にご提案いただきました。