

ポトフ

松江市立西学校給食センター
(食数 4, 200食)

本場フランスのポトフに近づけるため、牛肉を使ったポトフです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.0g
カルシウム	36mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	91μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.9g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

牛肉 (2cm角切り)	・・・	35g	
にんにく	・・・	0.2g	・ ・ すりおろす
じゃがいも	・・・	30g	・ ・ 2cm角に切る
たまねぎ	・・・	15g	・ ・ 2cm角に切る
にんじん	・・・	15g	・ ・ 1cm角に切る
はくさい	・・・	60g	・ ・ 2cm幅に切る
大豆油	・・・	0.2g	
食塩	・・・	0.4g	
こしょう	・	0.04g	
コンソメ	・・・	0.5g	
しょうゆ (濃口)	・・・	2g	
水	・・・	60g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜に油を熱し、にんにくと牛肉を炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 水を加える。
- 4 じゃがいも、はくさいを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- 5 調味料を入れて味を整える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ポトフはフランスが発祥の料理で、フランスでは牛肉を使って作ることが多いです。野菜と一緒にじっくり煮込むと牛肉も柔らかくなり美味しく食べられます。

学校給食献立例



- ・ 丸パン
- ・ いちごジャム
- ・ 牛乳
- ・ グラタン
- ・ ほうれん草のサラダ
- ・ ポトフ
- ・ 冷凍ラ・フランス