●ポトフ

＜栄養量＞

エネルギー　９３kcal
たんぱく質　２．４g
カリウム　　２４３mg
リン　　５５mg
食塩相当量　０．４g

＜材料＞

じゃがいも･･･２０g
にんじん･･･２０g
たまねぎ･･･２０g
アスパラガス･･･２０g
ベーコン･･･１０g

油･･･２g（小 1/2）
コンソメ･･･０．５g
お湯･･･３０g（大２）
こしょう･･･適量

＜作り方＞

1　じゃがいも・にんじんは少し小さ目の乱切りにして、茹でこぼして水にさらす。
　　たまねぎは、長さ半分のくし切りにして、茹でこぼして水にさらす。
　　ベーコンは１cm 幅に切る。
2　コンソメとお湯を合わせて、スープを作る。
3　鍋に油を入れて、ベーコンを炒める。
4　水気を切った野菜と２のスープを加えて煮込む。
5　水気が少なくなったら、器に盛り付けて、黒こしょうを振る。

●具材は少し小さ目に切ることで、カリウムが抜けやすくなり、さらに味も染み込みやすくなります。

●最後に黒こしょうを振ることで、薄味でも美味しくいただけます。

偕行会愛知　管理栄養士