

越前市産の春野菜を使って!!
リメイクカレーも出来るよ!!

春キャベツのポトフ

柔らかくて水分が多く栄養もたっぷりの春キャベツを使用します。

<4人分>

鶏もも肉・・・200g	油・・・少々
ベーコン・・・80g	白ワイン・・・大さじ1
じゃがいも・・・2個	薄口醤油・・・小さじ1
玉ねぎ・・・1個	塩こしょう・・・少々
人参・・・1/2本	水・・・500cc
キャベツ・・・1/2個	
鶏がらスープ・・・小さじ2	



作り方



① 材料を準備する。



② 鶏肉、じゃがいもは一口大。玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、キャベツはざく切りに切る。



③ 鍋に油をひき、中火で鶏肉を炒め、白ワイン・塩こしょうをふる。



④ 肉に火が通ったら、ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れて軽く炒める。



⑤ 水を入れて中火で15分ほど煮込む。



⑥ 沸騰したら灰汁が出てくるので取る。お湯で溶いた鶏がらスープを入れる。



⑦ キャベツを入れふたをする。(山盛りになるがしんなりするので大丈夫)



⑧ キャベツがしんなりしたら薄口醤油を入れ、味を整えて完成。