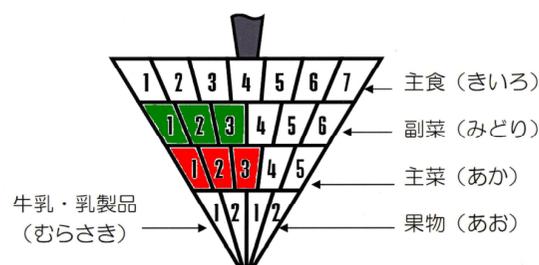


花粉症 予防

根菜と岩津ねぎのポトフ(2~3人前)



花粉症予防に効果があるといわれている、
ムチンとポリフェノールを含んだ『レンコン』を使った料理です。



エネルギー 409 kcal
蛋白質 26.7 g
脂質 24.5 g
塩分 1.6 g

水	4.5Cap (900cc)
顆粒スープ	小さじ1.5
骨付き鶏肉	450g
サラダ油	小さじ2
岩津ねぎ	1.5本
大根	1/4本
にんじん	1/2本
れんこん	1/2節
ローリエ	1枚
しょうゆ(濃口)	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

■ 作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうする。
- ②大根、にんじん、れんこんを乱切りにする。大根はさつと茹でる。
- ③岩津ねぎの白い部分は10cm長さに切り、青い部分も10cm長さに切る。
- ④鍋に油を熱し①を入れて焼くように火を通す。
水+ブイヨン+ローリエ+②+葱の白い部分を加えて煮る。(30分)
- ⑤しょうゆ、塩、こしょうで味を調え煮る。(20分)
- ⑥最後に葱の青い部分を加える。

無断での複製、転載は禁じます。