

## オタネニンジン入りポトフ



### 【材料（1人分）】

鶏むね肉	20 g
たまねぎ	30 g
にんじん	25 g
じゃがいも	50 g
白菜	30 g
オタネニンジン粉末	0.1 g
塩	0.4 g
コンソメの素	0.5 g
サラダ油	0.5 g
こしょう	少々
水	50 g

### 【作り方】

- ①じゃがいも（2 cm角切り）とたまねぎ（3 cm角切り）を一口サイズに、ニンジンをいちよう切り、白菜（3x5 cm）を短冊切りしておく。
- ②サラダ油を入れてやや強火で熱したフライパンに、一口サイズに切った鶏むね肉を入れてよく炒め、塩とこしょうを振る。
- ③たまねぎとにんじんを加えてさらに炒めた後、じゃがいもと水を加えて煮込む。
- ④白菜を加えて、具材に火が通ったところで、コンソメの素とオタネニンジン粉末を加えてよく混ぜ合わせ、弱火にしてしばらく煮込む。