



- 調理時間 30分
 - エネルギー 309kcal
 - 食塩相当量 3.4g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です。

地鶏昆布だしで煮込んだ、和風味のチキンポトフです。大きめの具材がたっぷり入ったあったかメニューです。

地鶏だしの和風チキンポトフ

● 材料（4人分）

材料	分量	材料	分量
鶏手羽元	8本（520g）		
じゃがいも	2個		
にんじん	1本		
たまねぎ	1個		
キャベツ	1/2玉（600g）		
ミツカン 地鶏昆布だし鍋つゆストレート	1袋		

● 作り方

[1] じゃがいもは皮をむいて半分に切り水にさらす（大きいものは4等分に切る）。にんじんは大きめの乱切りにする。たまねぎとキャベツは大きめのくし形切りにする。

[2] 鍋に「地鶏昆布だし鍋つゆストレート」を入れて、煮立ったらじゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏手羽元を加え、ふたをして弱火で15分煮込む。

[3] 最後にキャベツを加え、5分煮込む。