

野菜たっぷりタヒボ茶のポトフ

4ページで紹介した「豚肉のタヒボ茶煮」の煮汁を使ってポトフを作ります。豚肉と野菜の旨みがタヒボ茶のスープに溶け込んだやさしい味、女性に人気間違いなしの一品です。



体に良いタヒボ茶のスープは最後の一滴まで飲み干しましょう。



材料(4人分)

煮汁……………P4の豚肉のタヒボ茶煮で使った煮汁
 ※タヒボ茶の煮汁は貴重なので全て使い切りましょう。
 じゃがいも……………4個
 セロリ……………1/2本
 人参……………1/2本
 スナップエンドウ……………8本
 ※材料の野菜はお好みで変えてもOK。冷蔵庫の残り物野菜を有効活用しましょう。
 塩コショウ……………適宜

作り方

- ① ステンレス鍋に野菜材料を入れ、豚肉のタヒボ茶煮で使った煮汁を材料が漬かるように入れて煮込む。
 ※煮汁が足りないときはタヒボ茶が水を足す。
 ※煮鍋は鉄製・アルミ製を避ける。ステンレス製やホーローがよい。
- ② 野菜が柔らかくなったら、塩コショウでお好みに味を調える。
- ③ できあがり器に盛りつければ完成です。



1人分の栄養価

エネルギー	102kcal
タンパク質	2.4g
脂質	0.2g
カルシウム	89mg
カリウム	546mg

日本食生活指導センター