

# 冬野菜たっぷりポトフ

令和5年度 食物栄養学科 2年 佐藤 水晶 佐原 怜那 佐藤 昌徳 四竈 慶太

【1人分】エネルギー 239kcal 炭水化物 11.4g たんぱく質 10.2g 脂質 15.6g 塩分 1.6g 食物繊維 11.4g ビタミンC 86mg



### 【材料(2人分)】

キャベツ……200g ブイヨン……8g  
 にんじん……60g ローリエ……1/2枚  
 じゃがいも……100g 塩……適量  
 ウィンナー……40g オリーブオイル・大さじ2  
 大豆……30g 水……適量  
 ブロッコリー……30g こしょう……適量  
 かぶ……40g

### 【作り方】

- ①じゃがいもを乱切りに切り、にんじんは皮を剥き星形に型抜きする。
- ②キャベツは、芯を付けたまま4等分に切り、ブロッコリーは房に分ける。
- ③かぶは一口大、ウィンナーは斜めに2等分に切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、にんじん、じゃがいも、かぶを順番に入れ炒める。水を注ぎ、ブイヨンを入れローリエを加えよく煮る。
- ⑤よく煮込んだら、キャベツ、ブロッコリー、ウィンナー、大豆を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、お皿に盛りつける。

12月は、ポトフです。キャベツとブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれているため、冬の寒さに負けない免疫力を高めることにつながります。また、キャベツとブロッコリーには、抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれており、冬の寒さに負けない免疫力を高めることにつながります。にんじんにも、カロテン類、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維が豊富に含まれています。不足しやすい野菜の摂取量を増やす「冬野菜たっぷりポトフ」を食べて元気な身体をつくりましょう。

## けんこう標語

たくさんの野菜も食べて  
 バランス良く

四竈 慶太

ストレッチ  
 リフレッシュ  
 足腰丈夫に

佐藤 水晶

野菜のカリウム  
 高血圧予防!

佐藤 昌徳

寒い冬でも、適度な運動を  
 忘れずにしましょう

佐原 怜那

2024  
**12**

December  
 令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土  
**11** 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
 24 25 26 27 28 29 30

2025 日 月 火 水 木 金 土  
**1** 1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30 31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b> (大安)	<b>2</b> (赤口)	<b>3</b> (先勝)	<b>4</b> (友引)	<b>5</b> (先負)	<b>6</b> (仏滅)	<b>7</b> (大安)
<b>8</b> (赤口)	<b>9</b> (先勝)	<b>10</b> (友引)	<b>11</b> (先負)	<b>12</b> (仏滅)	<b>13</b> (大安)	<b>14</b> (赤口)
<b>15</b> (先勝)	<b>16</b> (友引)	<b>17</b> (先負)	<b>18</b> (仏滅)	<b>19</b> (大安)	<b>20</b> (赤口)	<b>21</b> (先勝)
<b>22</b> (友引)	<b>23</b> (先負)	<b>24</b> (仏滅)	<b>25</b> (大安)	<b>26</b> (赤口)	<b>27</b> (先勝)	<b>28</b> (友引)
<b>29</b> (先負)	<b>30</b> (仏滅)	<b>31</b> (赤口)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>



学校法人野又学園  
 函館短期大学



函館短期大学  
 ホームページ

