

■レシピ

材料の分量は5人分とします

応募部門	ご当地部門		
レシピ名（30字以内）	セリ入り和風ポトフ		
使用する醤油の蔵元名・銘柄 ※複数可	蔵元名	種類	銘柄
	鎌田醤油株式会社	濃口	キッコートキワ
県内産の食材 (ご当地部門のみ)	食材名	セリ	

料理を作るうえでのワンポイント

ニンジン、ショウガは皮をむかずによく洗い、カブは茎や葉も使うことで野菜の無駄を極力少なくしています。ニンジンやジャガイモなどを鍋に入れる前にレンジでチンすることで時短することができます。

材料	分量	作り方
鶏のもも肉	400g	①鶏のもも肉を切り☆の材料を加え揉み冷蔵庫で15分程置く。 ②ニンジン、ジャガイモ、レンコン、カブを切りそれぞれ電子レンジで2~3分温める。 ③かぶの葉、セリ、ショウガはよく洗い適当な大きさに切る。 ④鍋に薄く油をひき、①の鶏のもも肉を炒める。 ⑤鶏もも肉に火が通ったら②の野菜を鍋に入れ軽く炒める。 ⑥鍋に水を加え火にかける。 ⑦沸騰してきたら灰汁を取り、③の野菜を加える。 ⑧⑦で加えた野菜に火が通ったら顆粒和風だしと醤油を加えて完成。
ニンジン	200g(1本)	
ジャガイモ	250g	
レンコン	250g	
カブ	400g(2つ)	
セリ	120g	
ショウガ	30g	
☆酒	大さじ1	
☆生姜チューブ	大さじ1	
☆塩コショウ	適量	
水	1250mL	
顆粒和風だし	大さじ1	
醤油(うす塩)	大さじ3	



芹入り和風ポトフ