



## ひろせ保育園の

# ほっこり和風ポトフ



### 材料（4人分）

- ・鶏手羽元 8本
- ・ゴボウ 1/2本
- ・ニンジン 1/2本
- ・ダイコン 1/4本
- ・タマネギ 1/2個
- ・キャベツ 大きな葉4枚
- ・シメジ 1/2株
- ・塩 小さじ1/2
- ・昆布だし 800cc

※1人分あたり

202  
Kcal

塩分  
0.8g

### 【作り方】

- ① ゴボウ、ニンジン、ダイコンは皮をむき、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ② タマネギは2cm幅のくし形に切る。
- ③ キャベツはざく切りにする。
- ④ シメジは小房に分けておく。
- ⑤ 鍋に鶏手羽元と①～④の野菜、昆布だしを入れ火にかける。
- ⑥ 沸騰したら弱火から中火にし、アクを取りながら30分程加熱する。
- ⑦ 塩で味をととのえたらできあがり。

### 【ポイント】

- ・すべての材料を鍋に入れてじっくり煮込むだけで簡単に作れます。圧力なべで作れば時短調理にも。

## ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：認定こども園ひろせ保育園の皆さん。

◀手羽元と冬が旬の根菜から出るだしが効いて、薄味でもおいしい！

## 編集後記

▼いつまでも暑かった2025年。ついこの間まで半袖で過ごしていたのに、もう年末年始や除雪の記事を書き、季節感のなさに戸惑っています。紅葉を撮影したいのですが、オスメのスポットはありませんか？（た）

▼一般参加の募集も行われた古代たたら復元操業。授業などでたたらについて学んでいる学生の方が多く参加していました。当日は雨模様でしたが、燃え盛る炉とふいごを踏む参加者の熱気で会場が熱く包まれました。（山）

### 安来市の人口と世帯数

R7.10.31現在

#### 人口合計

34,556人

（男：16,662人 女：17,894人）

#### 世帯数

14,246世帯



島根県公式LINEでは、県内のイベント情報などを配信しています。安来市公式LINEとあわせて友だち追加をお願いします！

問▷島根県公式LINE

島根県広聴広報課

Tel 0852-22-6289

▷安来市公式LINE

秘書広報課 Tel 23-3010



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎23-3067）までご連絡ください。