|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 鶏のだし汁（ポトフ） | |
| 材料　　1.2Ⅼ分４人分 | | |
| 鶏ガラ（骨付き鶏もも肉）　　　　4本  玉ねぎ　　　　　　　　　　　　　1個  人参　　　　　　　　　　　　　2/1本  セロリ　　　　　　　　　　　　2/1本  ブーケガルニ　　　　　　　　　　1個  水　　　　　　　　　　　　1.5～1.8Ⅼ  塩　　　　　　　　　　　　　一つまみ | | ☆ブーケガルニ用  セロリ　　　　　　　　　　　　適量  タイム　　　　　　　　　　　　１枝  ローリエ　　　　　　　　　　　１枚  パセリの軸　　　　　　　　4／1枝分  ☆ポトフ用  あらびきソーセージ　　　　　　4本  粒マスタード　　　　　　　　　20ｇ |

第　5回

【作り方】

1. セロリとタイム、ローリエをセロリの葉で巻きタコ糸で巻き付けるそし　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　て糸を長めに切る
2. 皮を上にして、はみ出したところを、とり除く

　　　骨の内側から切り込みを入れる

　　　外側から切り込みを入れる

　　　骨がきれいに見える状態　関節を切る

1. 水でさっと洗う
2. 火を強火でこんがりするまで焼きいったん取り出し
3. 玉ねぎをくし切り、人参を２ｃｍ乱切り転がしながら
4. セロリの筋を取るセロリ大きめ3センチに切ります
5. 玉ねぎ、にんじん、セロリに順に入れ炒めセロリの色が透き通ってきたら水、ブーケガルニ、ソーセージ、鶏を入れるアクを取り、沸騰してから弱火にし、15分煮込む