



八尾市立保育所 調理室

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。寒い日は、冬野菜がたくさん入ったスープがおすすです。
おなかの中から体中を温めてくれて、たくさんの野菜を食べることでビタミンなどが摂取できます。



旬の食材 キャベツ



一年中店頭には並びますが、出回る時期によって特徴があります。
何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものが出回るのは11月～3月。
これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。甘みがあり、ロールキャベツのように煮込む料理にぴったり。
一方、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした、葉質のやわらかいものは早春から店頭には並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツです。みずみずしくて生食向きなので人気が高まり、生産量が増加しています。



ポトフ (キャベツを使った温かいスープです)

材料 4～5人分

ベーコン	100g
ウインナー	6本
じゃがいも	3個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
大根	10cm
キャベツ	3～4枚
油	大さじ2
コンソメ	大さじ3
塩	少々

作り方

- 1 ベーコンは1cmくらいの短冊切り。玉ねぎ・キャベツは、ざく切り。にんじん・大根は、いちよう切り。じゃがいもは乱切りにします。
- 2 鍋に油を入れてベーコンを軽く炒めたら、1の野菜を入れます。そこにかぶるくらいの水とコンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- 3 最後にウインナーを入れて、塩で味を調え、再び煮立てて出来上がりです。 <1人分305kcal>

にんじん・大根は
型抜きしてもきれいです。



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。 <https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

