≪鶏手羽と根菜のポトフ≫

材料…下ごしらえ	４人分
鶏手羽元	８本
にんじん	100ｇ
れんこん	100ｇ
大根	100ｇ
ごぼう	100ｇ
にんにく	ひとかけ
固形コンソメ	２個
水	1000cc
黒コショウ	お好みで
小ねぎ	２本

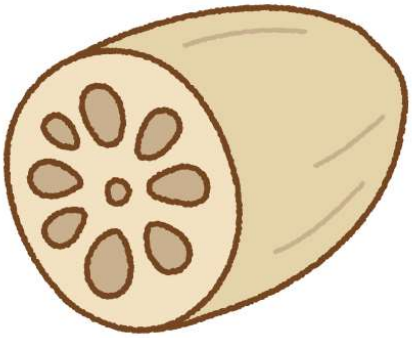
＜作り方＞

１．にんじんをいちょう切りにし、れんこんと大根も５㎜ぐらいの厚さにいちょう切りにする。

２．ごぼうは皮を削いで3～4㎝の長さに切る。ねぎは、小口切りにする。

３．鍋に水を入れて手羽元、１とごぼうと包丁の背でつぶしたにんにくを入れて強火にかける。

４．煮立ったら火を弱めてアクを取り除き、コンソメを加え、30 分程度じっくりと煮る。

５．野菜が煮えたら、黒こしょうで味を調える。

小ねぎを散らす。