

# コック・オー・ヴァン の作り方



1. 鶏もも肉は一口大にカット。

2. たまねぎはスライス、

にんじんはいちょう切り、

じゃがいもは一口大、

セロリはみじん切りにしておく。

3. 鍋に具材を入れ水で煮る。

4. 赤ワインをいれ

アルコール飛ばしながら煮る。

5. 具材に火が通ってきたら

コンソメ、エスパニョールソース

をいれる。

6. 食塩で味を調べ完成♪



～材料～（子ども2人分）

●鶏もも肉…100g

●たまねぎ…30g

●にんじん…20g

●じゃがいも…30g

●セロリ…10g

●マッシュルーム缶…10g

○赤ワイン…10g

○コンソメ…小さじ1

○食塩…少々

○エスパニョールソース…15g

○水…80g

○こしょう…少々

**Point!** コック・オー・ヴァンはフランス料理です。ワインが有名な地方の郷土料理で、コックは野菜、ヴァンはワインという意味の煮込み料理です。給食では香りづけ程度でワインを使用しています。セロリはみじんにかつすることで苦手な子ども達もパクパクと食べていました♪マッシュルームは旨味がよく出るので入れると味に深みが出て美味しいです☆