

体にやさしいレシピ

塩豚ポトフ

主菜

副菜



<材料・4人分>

豚肩ロースブロック・赤身

(なければとんかつ用厚切り肉でもよい).....250g

C 塩.....小さじ 1

はちみつ.....大きじ 1

じゃがいも.....1個(150g)

セロリ.....1本(90g)

にんじん.....1本(180g)

大根またはカブ.....200g

玉ねぎ.....1個(200g)

ベーコン.....4枚(80g)

D 水.....3・1/2カップ(700ml)

固形コンソメ.....1個

ローリエ.....1枚

粒黒こしょう.....少々

粒入りマスタード.....適量

<下ごしらえ>

♪じゃがいも...皮をむき芽の部分をえぐるように除き半分に切る。

♪セロリ...葉、筋をとって斜めに2cm幅に切る。

♪玉ねぎ...皮をむき、縦4等分に切る。

♪にんじん...皮をむき、長さを半分に切って縦半分に切る

♪大根またはかぶ...皮を厚めにむいて4~8等分に切る(野菜の大きさによって調節する)

♪ベーコン...玉ねぎにくるりと巻いてつまようじでとめる。

☆塩豚を作る☆(一晩おく)

- ・豚肩ロースを2cm厚さの大きめの一口大に切る。
- ・ポリ袋に豚肉とCを入れて袋の上からもむ。
- ・空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫に入れる

<作り方>

① 塩豚を煮る

厚手の鍋にDを入れて中火にかけ、塩豚を入れる。

② アクをとる

沸騰したらアクをとり除く。アクを丹念にとり除くことで、すっきりとしたスープになる。

③ 野菜を入れる

じゃがいも、にんじん、セロリ、ベーコンを巻いた玉ねぎを入れ、弱火にする。

④ コトコト煮る

ふたをして30~40分煮込み、野菜がやわらかくなったら火を止める。器に盛りマスタードを添える。

【1人分の栄養価】



1人分の野菜の量は109gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
156kcal	15.7g	5.6g	10.4g	577mg	35mg	1.2mg	2.4g	1.1g