

なるとポトフ

汁物



・ エネルギー	254	Kcal
・ たんぱく質	7.2	g
・ 脂質	16.1	g
・ 糖質	18.5	g
・ 食塩	1.3	g
・ 食物繊維	2.4	g

材料

・ 豚バラ肉	160 g	・ にんにく	4 g
・ 塩	少々	・ パセリ	16 g
・ こしょう	少々	・ コンソメ	8~20 g
・ れんこん(鳴門産)	80 g	・ 白ワイン	12 g
・ 玉ねぎ	120 g	・ 塩	少々
・ にんじん	40 g	・ こしょう	少々
・ さつまいも(鳴門産)	120 g	・ 薄口しょうゆ	8 g
・ 大根	160 g	・ 油	8 g

作り方

- 1 大根、にんじん、れんこん、さつまいもはcmくらいのいちょう切りに玉ねぎは大きめのくし切りに、にんにくはみじん切りにする。パセリもみじん切りにしてさっと水でさらす。
- 2 豚肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- 3 鍋に油を熱しにんにくを加えて炒める。香りが出てきたら豚肉を炒める。
- 4 大根、にんじん、れんこんを加えてさらに炒め、かぶるぐらいの水を加えて煮る。あくが出てきたら
- 5 さつまいも、玉ねぎ、調味料を加えて煮込む。
- 6 塩・こしょうで味を整える。仕上げにパセリを加える。