

なるとのポトフ



材料 (4人分)

・豚肉	80g
・酒	大さじ1
・おろしにんにく	3g
・玉ねぎ	120g
・にんじん	80g
・れんこん	80g
・大根	160g
・さつまいも	120g
・油	小さじ2
・水	600cc
・コンソメ	6g
・薄口しょうゆ	小さじ1
・塩こしょう	少々
・パセリ	少々

作り方

1. 豚肉に酒とおろしにんにくで下味を付けておく。
2. 玉ねぎは大きめのさいの目切り、にんじんは 5mm 厚さのいちちょう切りにする。
3. れんこんと大根は 1cm 厚さのいちちょう切りにし、下茹でをしておく。
4. さつまいもは、2cm 角に切って水に浸けておく。
5. 鍋に油を敷き、豚肉を炒めて色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。野菜類がしんなりしてきたら、③と水、コンソメを加えてアクを取りながら煮込む。
6. さつまいもを加えて加熱し、火が通ったら、薄口しょうゆと塩こしょうで味を整える。
7. 器に盛りつけ、最後にパセリを散らしてできあがり。