

ポトフ



材料【4～5人分】

豚肉	150g	サラダ油	適量
じゃがいも	中2個	塩	少々
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
大根	150g	とりがらスープ	適量
キャベツ	2枚		
人参	1/2本		
セロリー	30g		

～作り方～

- ① とりがらスープを作っておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ じゃがいも、人参は角切り、大根はいちょう切り、玉ねぎは厚めのスライスにしておく。
- ④ キャベツは色紙切り、セロリーは葉と筋を取り、輪切りにしておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参、玉ねぎ、じゃがいも、大根の順に入れさらに炒める。
- ⑥ とりがらスープを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、④を入れて煮込み、塩、こしょうで味をつけ、仕上げる。



ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。
寒くなってきた季節には、ほっこり体が温まる煮物がおすすりめです。
お好みで、ブロッコリーやウィンナーを入れても良いです。