

# ドイツ風ポトフ

\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*

豚ロース肉切り身(30g)	6枚
じゃが芋(正味80g)	2個
キャベツ	160g
人参	40g
A ブイヨン	2g(小さじ1/3杯)
しょうゆ	6g(小さじ1杯)
塩	2g(小さじ1/3杯)
こしょう	少々
ロリエ	適宜
水	400ml



本場ドイツでは、アイスバイン(豚のすね肉の塩漬け)が使われるようですが、手に入りにくいので豚ロース肉で代用しました。

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① 小さ目のじゃが芋は皮をむいて半分に切る。キャベツは大きめのざく切り、人参は短冊切りにする。
- ② 豚肉は湯通しし、ざるで水切りする。
- ③ 鍋にAの材料を合わせ、じゃが芋を入れて火にかける。沸騰したら豚肉を加え、弱火にして煮込む。
- ④ 5分位煮て、じゃが芋に八分通り火が通ったら、人参、キャベツの順に加え、さらに煮込む。
- ⑤ じゃが芋に竹串がスツととおり、人参とキャベツがやわらかくなったら火を止める。
- ⑥ 深めのスープ皿に野菜、じゃが芋、豚肉を盛り付け、スープをそそぐ。

※ お好みできざみパセリなどを振るといりどりがよりきれいになります。

【1人当たり】 エネルギー 272キロカロリーー たんぱく質21.8g 食塩2.1g