

塩豚とキャベツのポトフ



調理時間

40分

カロリー

1097kcal

材料

(ココットダッチオーブン1台分)

| | |
|---------------|--------|
| 豚肉（肩ロース・ブロック） | 300g |
| (A) | |
| 塩 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| キャベツ | 1/4個 |
| ひよこ豆 | 100g |
| (B) | |
| 白ワイン | 100ml |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 水 | 300ml |
| オリーブオイル | 小さじ1 |

作り方

- 1 豚肉に(A)をすりこみます。キッチンペーパーとラップで包み、冷蔵庫で一晩置く。
- 2 豚肉をひと口大にカットする。フライパンにオリーブオイルを熱し、強火で表面にこんがり焼き色をつける。
- 3 キャベツをひと口大のザク切りにする。ダッチオーブンに(2)、キャベツ、ひよこ豆の順に入れ、(B)を加える。
- 4 ふたをして「ダッチオーブン・タイマー設定・30分」にセットし、加熱する。

スペイン風ポトフ（コシード）をアレンジ。いつもより大きめにカットすることで、しっとり柔らかな仕上がりを実感できます。