

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。