

食べ頃しんぴ

小カブ



11月2日~11月8日 0A

<小カブと豚バラ肉とソーセージのポトフ>

(材料)2人分

- 小カブ 2個 ●ジャガイモ 1個
- 豚バラ肉スライス 4枚 ●ソーセージ 1~2本
- キャベツ 適量 ●フテイトマト 1個
- シメジ 適量 ●フロccoliー 適量
- スターアニス 少々 ●粒マスタード 適量
- 塩、胡椒 適量 ●チキンコンソメ 適量
- フイヨンキューブ 1個 ●薄口醤油 少々
- 水 600~700cc



(作り方)

- ① 小カブ、ジャガイモの皮を剥ぎ、一口サイズに切る。
豚バラ肉は2枚ずつロール状にし、塩、胡椒をする。
キャベツはざく切りに、トマトは半分に、
フロccoliーとシメジは適度な大きさにしておく。
※Point・・・フロccoliーの茎の部分に、縦横に切れ目を入れると
湯がきやすくなる。
- ② 鍋に水をはり、小カブとジャガイモを別々に湯がく。
豚バラ肉はフライパンで焼き色をつける。
※Point・・・小カブとジャガイモは湯がきすぎないように
お湯からあげる。
- ③ 別の鍋に水、フイヨンキューブ、チキンコンソメ、スターアニスを入れ
一度沸かし、そこへ焼き色をつけた豚バラ肉、ソーセージ、小カブ、
ジャガイモ、キャベツ、シメジを入れ、炊く。
- ④ フテイトマトとフロccoliーを加えひと煮立ちしたら、薄口醤油、塩で
味を調える。皿に盛り付け、粒マスタードを添えたら完成！

