



(1) 豚のポトフ

《材料》 (5~6 人分)

・豚肉肩ロースブロック	750 g	・固形コンソメ	2.5 個
・玉ねぎ	大 2 個	・ローリエ	2 枚
・ニンジン	4 本	・塩	
・ジャガイモ	7 個	・コショウ	
・白ネギ	3 本	・サラダ油	
・ニンニク	3 片	・ベーコン	3~4 枚
・プルーン (ドライ)	6 個~		

《作り方》

- ① 豚肉を 3 等分に切り、ニンニクとプルーンを埋め込む。
玉ねぎは、半分に切ってから、くし型に 3 等分する。
ニンジンは、縦に半分に切り、さらに半分に切る。
ジャガイモは大きければ半分に切る。
白ネギは 6~7cm の長さに切る。緑の部分も使う。
ベーコンは 2cm に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚肉に塩・コショウして焼く。
焦げ目がついたら (余分な油は捨てる) ニンジンを入れ、
水 1 カップ、ローリエ (半分に割る)、固形コンソメを入れて蓋をして
弱火で 10 分位煮る。
- ③ ニンジンが少し柔らかくなったら残りの材料を入れ、蓋をして 30 分位煮る。
- ④ 味見をして、足りなければ塩を足す。
- ⑤ 豚肉を取り出し、1cm の厚さに切り、盛り付ける。



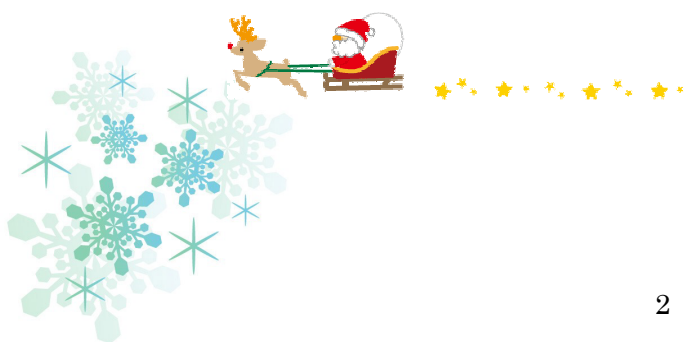
<× モ>



《参考》もう少し量を減らす場合

《材料》（4～5人分）

・豚肉肩ロースブロック	600g	・固形コンソメ	1.5個
・玉ねぎ	大1個	・ローリエ	2枚
・ニンジン	3本	・塩	
・ジャガイモ	小6個	・コショウ	
・白ネギ	2本	・サラダ油	
・ニンニク	2片	・ベーコン	3枚
・プルーン（ドライ）	5個		



(2) サラダ

《材料》 (5~6人分)

- | | | | |
|----------|------|-----------------|----|
| • サラダ用水菜 | 1束 | • 白マッシュルーム | 6個 |
| • サニーレタス | 1/2個 | • カマンベールベビーチーズ | 3個 |
| • リンゴ | 1/2個 | • ポン酢 | 適宜 |
| • クルミ | 10個 | • EX ヴァージンオリーブ油 | 適宜 |



《作り方》

- ① 水に浸けておいたサニーレタスと水菜をフキンに包んで水分を切り、手で一口大に切る。
マッシュルームは、生のまま1~2mmにスライスする。
チーズは、サイコロに切り、リンゴは、適当な大きさに切り、クルミは、小さく割る。
- ② 器に盛りつける。
- ③ ポン酢とオリーブ油をよく混ぜ、②にかけて出来上がり。

<メ モ>