



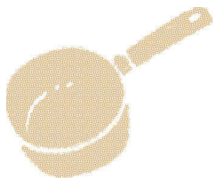
根菜ポトフ

●材料

(2人分)	
豚スペアリブ	500g
レンコン	1/2節
ゴボウ	1本
サトイモ	2個
ニンジン	1/2本
タマネギ	1個
インゲン	10本
ベーコン	2枚
ソーセージ	2本
固形コンソメ	1個
塩コショウ	少々

●作り方

- ①豚スペアリブは塩コショウする。
- ②インゲン以外の野菜は皮をむき、レンコンは1.5cm幅、ゴボウは長さ5～6cmに切る。ニンジンは大きめの乱切り、タマネギは半分に切る。
- ③①とインゲン、サトイモ以外の野菜を鍋かフライパンに入れ、かぶるくらいの水(材料外)を加えて＝写真＝フタをして火にかける。
- ④沸騰したらアクを取り、弱火にして固形コンソメを入れて1時間煮込む。



- ⑤サトイモを加え、柔らかくなったら仕上げに4cmの長さに切ったベーコン、ソーセージを入れる。温まったらゆでたインゲンを入れる。

(1人前554kcal)



— 今回のテーマ —

これで「免疫力」アップ

From
タサン

暦の上では春ですが、まだまだ寒さは続きます。風邪やウイルスに負けないようにするには、体の芯から温まって免疫力アップにつながる根菜類を積極的に食べたいですね。

根菜を使ったレシピといえば煮物が定番でしょうが、和食の煮しめは味が濃いので、あまり多くの量は食べられないかもしれません。

そこで、あっさりした味わいのポトフがお勧め。たくさん食べられて、ご飯と一緒に食べなくても一皿で満足感が得られます。

レンコンやゴボウは水から入

れ、ゆっくり火を通します。時間をかければかけるほど素材は軟らかくなり、味もしみていきます。

ただし、サトイモだけは時間差で。煮崩れしやすいので最後に加えてください。

仕上げに入れるベーコン、ソーセージは、火を通しすぎると色も味も抜けてしまいます。温まる程度で完成です。スペアリブは、豚のすね肉やバラ肉のかたまりでも代用できます。いろいろアレンジしてみてください。

あったかメニューは受験生のお夜食にもお勧めですよ。

来週は笠原さんが料理を披露します

タサンさんと笠原さんが「今回のテーマ」についてそれぞれのレシピを披露し、手紙を交わすように料理のポイントを紹介していきます。QRコードから記事PDFをダウンロードできます。スクラップ代わりにご活用ください。



あったかを あっさりと