

熟成豚肩ロースのほろほろトマトシチュー



栄養価(1人分)

エネルギー 199kcal、たんぱく質 13.1g

脂質 8.4g、炭水化物 18.4g、

食物繊維 4.0g、食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

豚肩ロース(脂身少なめ)	100g	食塩	小さじ1/2(2.5g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	じゃがいも	小1個(100g)
エリンギ	1本(50g)		
水	350cc	ローリエ	1枚
セロリ(葉付き)	10g	大豆(水煮)	20g
トマト缶(カット)	1/3缶(130g)	顆粒コンソメ	小さじ1/3(1.6g)

作り方

1. 豚肉に塩をすり込み、ラップで巻いて冷蔵庫で2~3日寝かせる。
2. 豚肉の表面に残った塩と水分をキッチンペーパーでふき取り、半分に切る。
玉ねぎは1/8にくし切り、じゃがいもは4等分に切る。
エリンギは半分の長さに切ってから、さらに縦半分に切る。
3. 鍋に豚肉、水、ローリエを入れ強火にかける。
4. 沸騰したらあくを取り、蓋を少しずらしてのせ、弱火で30分ほど加熱する。
5. じゃがいも以外の全ての材料を加え20分、じゃがいもを加えさらに20分ほど煮込み、スープにとろみが付いたら火を止める。
6. 豚肉を食べやすい大きさに切り、器に盛る。