



## 豚肉と昆布の和風ポトフ

豚の脂をラクにきれいに取る

★★☆

カロリー	333kcal
季節	夏レシピ
食材	肉 野菜
効能	むくみ 疲れ
体質	気虚 気滞 陰虚 水毒

### 材料【4人分】

豚肉（バラかたまり）：300g → 食べやすく切って一度ゆでこぼす。

早煮昆布：10cm×4本 → 分量の水に5分ほど浸けてふやかし、縦半分に切って結ぶ。

新玉ねぎ：2コ → 皮をむいて横半分に切る。

瓜：100g → 皮と種を除き、食べやすく切る。

人参：1/4本 → 食べやすく切る。

生姜スライス：1片

水：カップ5

粗塩：少々

### 作り方

- 1 豚肉と昆布のつけ汁、生姜を鍋に入れ10分煮て粗熱をとり、煮汁にラップをぴったり貼り付けて、冷蔵庫に入れて8時間以上置く。
- 2 ①を冷蔵庫から出してすぐにラップをはずす。（肉の脂がとれる）早煮昆布を入れて再び火にかけ30分煮る。
- 3 新たまねぎ、瓜、人参を加えてフタをし、さらに20分煮る。具材すべてがやわらかくなったら味見をして、粗塩としょうゆを少々加えて、完成。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.