

## 「豚肉とキャベツのトマト煮込み」

### <主な材料・4人分>

豚肩ロース肉	400 g
人参	1/2 本
玉葱	3/4 個
キャベツ	中 1/2 個
セロリ	1/2 本
にんにくのみじん切り	大さじ 1/2
ローズマリー	1 本
トマトホール缶	1 カップ
チキンコンソメ	1 個
オリーブ油	大さじ 2
白ワイン	100cc
パセリ (みじん切り)	適量
塩・胡椒	適量



### <作り方>

- ① 人参、玉葱、セロリをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ火にかけ、香りが立ったら①を入れて軽く火が通るまで炒める。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさにカットし、塩・胡椒をして小麦粉(分量外)をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ熱し、ローズマリーを入れて豚肉を焼き色がつく程度焼く。
- ④ 肉をバットにあげ、フライパンの余分な脂を捨ててから白ワインを入れ、旨みをこそげ取る。
- ⑤ ②に取り出した豚肉と④を加える。1カップの水にコンソメを溶かし、トマトホール缶と一緒に鍋に加え火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして1時間程煮る。50分したらざく切りにしたキャベツを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ 器に盛り、パセリをちらす。

(1人分)

エネルギー 335kcal 蛋白質 20.5g 塩分 1.1g