



## 味噌ぶた丼とポトフ



材料 (2人分)

### 味噌豚丼

1. 豚肉薄切り (こま切れでも OK) ..... 250g
2. 玉ねぎ ..... 1/2 個
3. カイワレ ..... 1 パック
4. 温泉卵 ..... 2 個
5. 赤味噌 ..... 大さじ 4 杯
6. 砂糖 ..... 大さじ 4 杯
7. 料理酒 (又は水) ..... 50ml
8. ニンニクチューブ ..... 適量
9. ショウガチューブ ..... 適量
10. オイル ..... 適量

### 作り方

1. 肉は食べやすい大きさに切る①
2. 玉ねぎは薄切り②
3. カイワレは根っこを切り落とし水で洗う
4. 鍋にオイル・ニンニクを入れて弱火にかけ香りがたってきたら①入れ強火で炒める色が変わったら皿に取り出す
5. 玉ねぎをしんなりなる程度まで炒め、料理酒、砂糖、味噌、ショウガを入れて味噌が解けて、たれがふつふつと煮たてたら肉を戻し入れ、絡める。
6. 器にご飯を入れ味噌豚丼の具をのせて中央に温泉卵をトッピング周囲にカイワレを飾る。



材料 (2人分)

### ポトフ

1. 玉ねぎ ..... 1/2 個
2. 人参 ..... 1/2 本
3. ズッキーニ ..... 1/2 本
4. ジャガイモ ..... 1/2 個
5. プチトマト ..... 4 個
6. スナップエンドウ ..... 4 個
7. ソーセージ ..... 4 本
8. 水 ..... 600ml
9. チキンコンソメ ..... 1 個
10. 鶏がらスープの素 ..... 大さじ 1
11. 塩・こしょう ..... 少々

### 作り方

1. 玉ねぎはくし切り、ニンジン、ズッキーニ、ジャガイモは乱切りにする。
2. スナップエンドウは筋を取る。
3. 水を入れた鍋に、ニンジン、ジャガイモを入れて火にかける。
4. 沸騰してきたら弱火にしてチキンコンソメ・鶏がらスープの素を入れる。
5. ニンジン・ジャガイモが柔らかくなれば、残りの野菜、トマト、ソーセージを入れて、火を強くして煮立てば出来上がり
6. 最後に塩・コショウで味を調える。  
※一口めは味が薄いと感してもスープと一緒に食べ進めるうちに濃く感じてくるので塩は控えめに！

冷蔵庫にある残った野菜で作ってみてください。