豚モモ肉とキャベツの煮込み



調理時間　約50分
カロリー　219kcal(1人分)

材料	(4人分)
豚モモ肉(塊)	300g
塩	小さじ1
コショウ	少々
ベーコン	3枚
キャベツ	1/3個
玉ネギ	1/2個
ニンジン	小1本
白ワイン	50ml
サラダ油	大さじ1
セージ(あれば)	少々

作り方

1. 豚モモ肉は、塩・コショウをすり込む。ベーコンは3等分にする。キャベツは大きめに手でちぎる。玉ネギとニンジンは薄切りにする。
2. ダッチオーブンにオーブンシートを大きめに敷き込み、半量のキャベツを押さえるようにして入れ、玉ネギ、ニンジン、ベーコンの半量を入れる。
3. フライパンを熱し、油を入れ(1)の豚肉の表面を焼き固め、(2)の上にのせ、セージをのせる。
4. 豚肉の上に残りのベーコン、ニンジン、玉ネギをのせ、さらに残りのキャベツをかぶせ、白ワインを加えオーブンシートで包み、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。

※キャベツは、多いようでも加熱により、カサが減ります、たっぷりどうぞ