塩豚とキャベツのポトフ



調理時間 40分
カロリー 1097kcal

材料 (ココットダッチオーブン1台分)

豚肉（肩ロース・ブロック）	300g
(A)	
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
キャベツ	1/4個
ひよこ豆	100g
(B)	
白ワイン	100ml
塩	小さじ1/2
水	300ml
オリーブオイル	小さじ1

作り方

1. 豚肉に(A)をすりこみます。キッチンペーパーとラップで包み、冷蔵庫で一晩置く。
2. 豚肉をひと口大にカットする。フライパンにオリーブオイルを熱し、強火で表面にこんがり焼き色をつける。
3. キャベツをひと口大のザク切りにする。ダッチオーブンに(2)、キャベツ、ひよこ豆の順に入れ、(B)を加える。
4. ふたをして「ダッチオーブン・タイマー設定・30分」にセットし、加熱する。

スペイン風ポトフ（コシード）をアレンジ。いつもより大きめにカットすることで、しっとり柔らかな仕上がりを実感できます。