ポットロースト



調理時間　1時間（漬け込む時間を除く）
カロリー　1536kcal

材料　(4～5人分)

豚肩ロース肉（ブロック）	500g
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
ローズマリー	1本
じゃがいも	小3個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
水	50ml
オリーブオイル	小さじ1

作り方

1. 豚肩ロース肉はフォークで10～20ヶ所刺して塩、こしょうをすり込む。ローズマリーとともにビニール袋に入れ、冷蔵庫で3～4時間寝かせておく。
2. じゃがいもは皮をむいて半分に、にんじんは大きめの乱切りにする。玉ねぎは大きめのくし切りにする。
3. (1)にオリーブオイルを入れ、熱したフライパンで表面に焼き色をつける。
4. ダッチオーブンの中央に(3)を置き、隙間にカットした野菜をしき詰め、(1)のローズマリーをのせて「ダッチオーブン・タイマー設定30分」で加熱をする。そのまま余熱で20分火を通す。

豚肩ロース肉はタコ糸でしばっておくと、形が崩れずきれいに仕上がります。

《レシピ監修　野島ゆきえ》 豚肩ロース肉の塊と大きめにカットした野菜を蒸し焼きにしました。柔らかくなった肉と野菜は旨みたっぷりで、味付けはシンプルなのに深みのある味わいになります。