

## 水 豚肉のポトフ・トマトスープ風

### 材 料【2人分】

タマネギ…1/2個	水…2カップ
トマト…2個	ローリエ…1枚
セルリー…1本	スープの素…1個
ニンジン…1/2本	<u>塩</u> …少々
豚ロース肉（厚切り） …2枚（約300g）	こしょう…少々
<u>塩</u> …少々	乾燥パセリ（お好みで）…少々
黒こしょう…少々	
オリーブ油…小さじ1	

### 作り方

- ①タマネギは皮をむき、くし形切りにする。  
トマトは湯むきしてざく切りにする。  
セルリーはすじと葉を取り除き、  
ニンジンは皮をむいて、ともに乱切りにする。
- ②豚ロース肉は脂身を取り除き、すじ切りをして  
食べやすい大きさに切り、塩と黒こしょうをする。
- ③熱した鍋にオリーブ油をひいて豚肉を焼き、  
色がついたらほかの野菜と  
水、ローリエ、スープの素を入れ20分以上煮る。
- ④塩こしょうで味を調べ、  
皿に盛ってお好みで乾燥パセリをふる。

