

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。

