

調理時間

約**30**分

● かぶのポトフ  
 ポークソテー  
 ～チーズマッシュ  
 シュ添え～



アレルギー物質を含む食品	
牛乳	乳成分
ナチュラルチーズ	乳成分

☐ 489kcal 蜜 24.2g 脂 35.1g 炭 27.5g 塩 3.4g

ポークソテー～チーズマッシュ添え～

- ① ジャガイモはいちょう切りにし、牛乳と共に鍋に入れ、やわらかくなるまで蓋をして煮（途中、水分がなくなったら水少々を足す）、つぶして熱いうちに、**B**ーズを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② 豚肉は食べやすく切り、塩、こしょうする。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①と共に盛る。
- ④ ③のフライパンの汚れを拭き取り、**A**を入れて熱し豚肉にかけて、ちぎったサニーレタス、ミニトマトを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
豚肩ロース肉	160g	240g	320g
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
<b>A</b> バター	大1/2	大2/3	大1
<b>L</b> しょうゆ	小1	大1/2	小2
ジャガイモ（皮むき）	80g	120g	160g
牛乳	100ml	200ml	200ml
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
<b>B</b> バター	大1/2	大1	大1
<b>L</b> 塩、こしょう	少々	少々	少々
サニーレタス又 葉野菜	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ

かぶのポトフ

- ① かぶはくし形切り、かぶの茎はざく切り、人参は棒状に切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- ② 鍋に**C**、かぶ、玉葱、人参、キャベツ、ウインナーを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ③ ②に火が通ったら、味をみて塩、黒こしょうし、オリーブ油を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
ウインナー	2本	3本	4本
かぶ	2コ	2コ	3コ
カットキャベツ（ざく切り）	150g	220g	300g
カット玉葱（スライス）	80g	120g	160g
人参	40g	60g	80g
<b>C</b> 水	400ml	600ml	800ml
<b>C</b> コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	少々	少々	少々