



豚肩ロースのスープ煮

調理器加熱
(沸騰後)

10分

保温

90分
以上

(材料・4~6人分)

豚肩ロース(塊) 800g
塩 小さじ1
こしょう 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ2
ローズマリー 2本
小玉ねぎ(又はペコロス) 6個
人参 1本(200g)
にんにく 1片

A [ベジタブルスープストック 800ml
白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1
ローリエ(ドライ) 1枚

※ベジタブルスープストックは
市販の出汁スープに変えてもOK

(作り方)

- ① 厚手のビニール袋に豚肉を入れて塩・こしょうをふり、もみ込む。
オリーブ油とローズマリーを加えて軽くもみ、そのまま10分おく。
- ② にんにくは皮をむき、半分に切って芯を取り除き潰す。
小玉ねぎは皮をむく。人参は8等分に切る。
- ③ フライパンに豚肉とにんにくを入れ、豚肉の全ての面を返しながらかんがり焼き、調理器に入れる。(※①のローズマリーは焼かずに置いておく。)
- ④ フライパンに小玉ねぎと人参を入れて軽く炒め、調理器に入れる。
- ⑤ 調理器にAを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り除く。ローズマリーをのせ、フタをして10分煮込む。保温器に入れ、90分以上保温する。(途中でフタを開けて豚肉の上下を返す。)