

ポットロースト



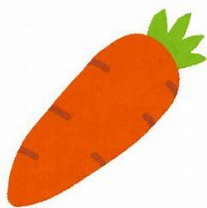
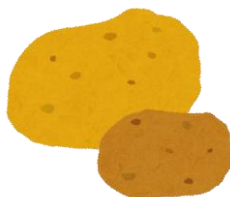
ポットロースト

■材料 (4~5人分)

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

■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付ける。
- 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敷き詰め、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。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。