



クリスティーヌニンジンのポトフ



1. ニンジン8等分、タマネギ4等分、ジャガイモ4等分、キャベツはザク切りに、カブ半分、しめじは房をカットする。



2. 鍋に水1,400ccを入れて中火にかけ、沸騰したらコンソメを溶かす。
3. ニンジン、タマネギ、ジャガイモ、キャベツ、カブ、しめじを順に入れ、ローリエを加えたら弱火にしてアクをとりながら煮込んでいく。



4. 鍋にオリーブオイルをひいて、スペアリブを焼き、塩、コショウして味付けする。



5. 4を3に加えてアクをとり、塩とコショウで味を調える。

材料: 約6人分

クリスティーヌニンジン 1本 (正味約340g)

タマネギ 2個

ジャガイモ 2個

キャベツ 1/3個

カブ 3個

しめじ 1袋

スペアリブ 400g

水 1,400cc

白ワイン 100cc

コンソメ (固形) 3個

ローリエ 1枚

オリーブオイル、塩、コショウ 各少々