

## 鶏手羽元と根菜ヘルシーポトフ

「火にかけた鍋」の意味をもつポトフは、フランスの家庭料理のひとつ。鶏肉や豚肉と、大きく切ったニンジン、タマネギ、ゴボウ、かぶらなどの根菜類をじっくり煮込んだ料理です。スープ、野菜、肉を別々に食べることから、現在のフランス料理の原点とも言われています。安定した弱火も得意なIHクッキングヒーターなら、そんなフランスの煮込み料理も、煮崩れしにくくキレイな仕上がりが、タイマーを合わせて使うと誰でも簡単に作ることができます。マスタードやアリオリソースでいただくヘルシーなフランスの一品を、軽めの赤ワインと一緒に美味しく味わってみませんか。

●エネルギー(1人分) 450kcal  
●たんぱく質: 28.2g ●脂質: 25.8g  
●炭水化物: 25.5g ●塩分: 3.7g



## 材料(4人分)

鶏手羽元 8本  
豚もも肉(塊) 200g  
ニンジン 2本  
タマネギ 1個  
セロリ 2本  
レンコン 100g  
ゴボウ 1本  
かぶら 2個

薄めのブイヨン 6cup  
塩 小さじ1  
ローリエ 1枚

粒マスタード 適量  
ニンニクマヨネーズ 適量

(アリオリソース)  
ニンニク 1片  
パセリのみじん切り 小さじ2  
マヨネーズ 1/2cup  
レモン汁 少々  
塩、コショウ 各少々

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 鶏手羽元と豚肉に、軽く塩、コショウをしておきます。
- 2 タコ糸で豚肉の形を整えます。フライパンにサラダ油を熱し、ヒーター火力6(強火)で鶏肉と一緒に表面を焼きます。



## POINT!

豚肉は煮崩れを防ぐために、タコ糸で縛って表面を焼きます。

- 3 野菜は皮を剥き、鍋に入る程度の大きさに切ります。(そのまま入るものは切らなくてもよい。)
- 4 鍋に2. とブイヨン、ローリエを入れてヒーター火力6(強火)で加熱し、煮立ったらヒーター火力を2(弱火)にして、アクを取りながら15分煮ます。



## POINT!

肉類は火の通りが遅いから、ヒーター火力2(弱火)で野菜類より先に煮ておきましょう。

- 5 4. に3. の野菜を加えて30~40分煮込みます。



## POINT!

長時間コトコト煮込む料理もIHクッキングヒーターの得意技。火がないから吹きこぼれによる立ち消えの心配がなく、タイマーを使うとさらに手軽で簡単です。

- 6 塩を加えて味を整え、器に盛り付けて、粒マスタードとアリオリソースを添えます。

(アリオリソース)

- 1 ニンニクをすりおろし、マヨネーズ、パセリのみじん切りと混ぜ合わせて、塩、コショウ、レモン汁で味を整えます。  
※ニンニクが辛い場合は、数十秒電子レンジで加熱してください。

【調理時間90分】