

# クリスティーヌニンジンのポトフ



## 材料: 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  
 カブ 3個  
 ジャガイモ 2個  
 キャベツ 1/3個  
 しめじ 1袋  
 スペアリブ 400g  
 水 約1,400cc  
 白ワイン 100cc  
 コンソメ (固形) 3個  
 ローリエ 1枚  
 オリーブ油、塩、コショウ 各適量



1. ニンジン、タマネギ、カブ、ジャガイモは皮をむき、ニンジン8等分、タマネギ4等分、カブ半分、ジャガイモ4等分、キャベツはザク切りに、しめじは石づきを落として小房にわけろ。



2. 鍋に水約1,400ccを入れて中火にかけ、沸騰したらコンソメを溶かし、白ワインを加える。
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. 鍋にオリーブ油をひいて、スペアリブを焼き、塩、コショウで味付けする。



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。