

アグー豚肉のトマト煮込み

【おすすめ部位】
肩ロース



材料【2人分】

アグー豚肉肩ロース	500g
一般豚肩ロースブロック	400g
じゃがいも	2個
にんじん	1/2個
ブロッコリー	1/4株
にんにく	2片
ホールトマト缶	1缶
コンソメ	1個
ローリエ	1枚
塩	適量
コショウ	適量

作り方

- 1 アグー豚肉および一般豚肩ロースはひと口大に切り、じゃがいもは4等分、玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切りにする。
- 2 アグー豚肉および一般豚肩ロースは塩でもみ込み 10分置く。フライパンで片面を2分半ずつ焼く。
- 3 熱した鍋に油をひき、みじん切りにしたニンニク、カットした野菜を炒め、塩・コショウで味を調える。
- 4 鍋にトマト缶、コンソメ、ローリエを加え、さらにアグー豚肉および一般豚肩ロースを加え、40分煮込む。



POINT

アグー肩ロースの表面を焼いて旨味を閉じ込めて煮込む。

