



## 豆腐を使った特製ポトフ ポトーフ

いつもの湯豆腐を、野菜のおいしさを生かした洋風にアレンジしました。今回は野菜をたっぷり入れて食べ応え満点に。あったかスープと一緒にどうぞ。



## 作り方

- ①豚バラブロック肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをすり込んで30分置く。
- ②キャベツは芯をつけたまま2等分にする。ニンジンも皮をむき、縦に4等分にする。セロリは縦に2等分にし、5cm幅に切る。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐしておく。玉ねぎはくし形に切る。
- ③ブロッコリーはラップをしてレンジ(600W)で1分ほど加熱する。ミニトマトは湯むきしておく。
- ④鍋を熱し、オリーブオイルを入れ、豚バラブロック肉を両面焼く。
- ⑤豚バラブロック肉に焼き色がついたら、鍋に②の野菜と4等分に切った豆腐、水、コンソメ、ローリエを入れる。
- ⑥ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして10分ほど煮込んで火を止め、そのまま10分間蒸らして余熱調理をする。ブロッコリーとミニトマトを入れ、最後にお好みでブラックペッパーをふりかけて出来上がり(お好みで味を調整してください)。

### 材料(2人分)

- 豆腐…1丁
- 豚バラブロック肉…200g
- 春キャベツ…1/4個
- 玉ねぎ…1個
- ニンジン…1/2本
- セロリ…1/2本
- しめじ…1/2株
- ブロッコリー…3房
- ミニトマト…3個
- 水…300ml
- コンソメ…大さじ1と1/2弱  
(固形の場合は2個)
- ローリエ…2〜3枚
- 塩・こしょう…少々
- ブラックペッパー…少々
- オリーブオイル…大さじ1

ミニトマトは湯むきすると、舌触りがなめらかになるのでおすすめ!  
皮つきのままでもOKですが、その場合は蒸らす前に鍋に入れてください。



教えてくれる先生

「Cafe桑の実」  
海老原 悦子さん 佐藤 啓子さん

### Cafe桑の実

福島市笹谷字上成出5 笹谷プラザビル1階  
TEL024-563-1310  
営業時間/tea time 9:30〜11:00  
lunch time 11:00〜14:00  
tea time 14:00〜17:00  
定休日/土・日曜日、祝日