

## じゃがいもと豚肉のマスタード煮



【鍋】 煮込み鍋

【材料】 豚肩ロース（ブロック） 250g

じゃがいも 400g

玉ねぎ 1/2

【調味料】

塩 少々

砂糖 小 1

酒 大 3

オリーブ油 大 1.5

マスタード 大 6

ローリエ 1 枚

にんにく 1 カケ

【作り方】

- ① 肉を 1cm にスライスして、塩・胡椒（少々）をして 10 分おく
- ② オリーブ油ににんにくを入れて香りをたたせ、切った玉ねぎと肉を炒める
- ③ ローリエ、じゃがいも、砂糖、塩を入れ、10～15 分煮込む
- ④ じゃがいもが煮えたら、酒・マスタードを入れ、沸騰したら出来上がり

