



ヘルネケイット



【材料(4人分)】

グリーンピース (冷凍)	500 g
たまねぎ (みじん切り)	1/2 個
にんじん (みじん切り)	1/2 本
豚肉 (トンテキ用肩ロース・食べやすい大きさに切る)	500 g
ベーコン (スライス・1センチ幅に切る)	1 枚
オリーブ油	大さじ 2
水	500 ml
ローリエ	1 枚
塩	小さじ 1
こしょう	少々

【作り方】

- 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、グリーンピースの順に炒めます。



- (1) に水とローリエを加えて弱火で煮込みます。途中、アクを除きます。



- (2) の豆が柔らかくなってきたら、おたまなどでつぶし、塩、こしょうを加えて味をととのえます。

