

GABAN®

豚ばら肉のスパイストマト煮込み



ケイジャンシーズニングはトマトと相性ぴったり！ナツメグのほのかな甘みがアクセント。スパイスを軽く炒めて煮込むと味に深みが出ます。

材料（10人分）

豚ばらブロック肉…1.1kg

塩…11g

サラダ油…15ml

玉ねぎ（みじん切り）…480g

GABAN® ケイジャンシーズニング…22g

GABAN® ナツメグパウダー…3g

カットトマト缶詰…800g

水…1.5L

サラダ油…30ml

ガルバンゾービーンズ水煮…250g

チキンブイヨン…150ml

イタリアンパセリ…適量

レシピ（所要時間:200分※）

- ① 豚ばら肉に塩をふってよくもみ込み、冷蔵庫でひと晩なじませる。
- ② ガルバンゾービーンズは水気を切り、チキンブイヨンでサッと煮る。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、①の肉の表面を焼いて取り出しておく。
- ④ ③の鍋に玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。
- ⑤ ④にケイジャンシーズニング、ナツメグパウダーを入れて炒め、カットトマト缶詰も入れて炒める。
- ⑥ ⑤に③の肉を戻し、水を加えて煮立ったら弱火で3時間ほど煮る。
- ⑦ 器に②、⑥を盛り付け、イタリアンパセリを散らす。

※肉に塩をなじませる時間は含みません。