

# 1 ポケットサンド

豚肉もも肉スライス	100g	小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	100cc
にんじん	1/2本	オリーブオイル	大さじ2
じゃがいも	小1個	塩・こしょう	適量
トマト	1/2個	食パン	2枚
にんにく	1かけ	クレソン	適量
チーズ(シルバーラベル)	30g	パセリ	適量

※およそ8個分の分量です。 ※クレソンとパセリはお好みで入れて下さい。

- 1 鍋にオリーブオイルを熱して、みじん切りにしたにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- 2 5cm幅に切った豚肉、一口大にスライスした玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトを加えて炒める。
- 3 全体に火が通ったら小麦粉を振り入れてからめる。



- 4 牛乳を入れ、沸騰したら弱火にする。
- 5 煮汁が少なくなったら小さく切ったチーズを入れて溶かす。塩、こしょうで味を調える。
- 6 食パンを半分に切って真ん中にポケットのように切り込みを入れる。軽くトーストして、⑤とクレソン、パセリを入れる。

※残ったカレーやシチューを入れても手軽で美味しいですよ。

短く刈りこまれた夏の牧草地に  
大きな布を一枚敷けば  
とっておきの場所に早変わり  
ここは、私だけの青空レストラン  
サンドイッチを頬張って、牛乳を飲んで  
お腹がいっぱいになったら、そのままお昼寝も…

