

豚肉と野菜のトマト煮

調理時間

30分

主菜

野菜量
1人115g

材料：4人分

豚ロース薄切り肉	200g	A	水	50ml
なす	2本		しょうゆ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	200g		ケチャップ	大さじ1と1/2
さつまいも	150g		酒	大さじ1
にんにく	1片		砂糖	小さじ1/2
トマト	1個		オリーブオイル	大さじ2と1/2



エネルギー

301 kcal

タンパク質

11.9g

脂質

18.7g

食物繊維

3.2g

食塩相当量

1.3g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を切る

Aの調味料は混ぜ合わせておく。オリーブオイルは大さじ2と大さじ1/2に分ける。にんにくはつぶしておく。豚肉は3cm幅に切る。なすは乱切りし水にさらしておく。玉ねぎは1cm幅に、トマトはざく切りにする。さつまいもは皮つきのまま一口大に切り、水にさらし、レンジで3～4分加熱する。

炒める

フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ強めの中火で熱し、3分ほどなすを炒めて、少し色付いたら取り出す。オリーブオイル大さじ1/2を足して、にんにくと玉ねぎを1分ほど炒め、豚肉を加え肉に火が通るまで炒める。

煮る

さつまいも、トマト、ナス、Aの調味料を加え、混ぜて蓋をして時々返しながら煮て、器に盛る。