

# 豚肉と野菜のトマト煮

## \*材料（4人分）

- |       |      |   |         |          |
|-------|------|---|---------|----------|
| 豚ロース肉 | 200g | A | 水       | 50ml     |
| なす    | 2本   |   | しょうゆ    | 大さじ1と1/2 |
| 玉ねぎ   | 240g |   | 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 |

## \*作り方

- ① 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。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。なすは乱切りにする。玉ねぎは幅1cmに切る。さつまいもは皮付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。トマトはざく切りにする。
- ③ 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分ほどなすを痛めて、少し色付いたら取り出す。
- ④ 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。
- ⑤ さつまいも、トマト、③のなす、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。

### ~栄養価（1人分）~

- |       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 308kcal |
| たんぱく質 | 12.1g   |
| 脂質    | 18.8g   |
| 食物繊維  | 3.5g    |
| 塩分    | 1.3g    |
| カルシウム | 41mg    |

主菜