

豚肉のトマト煮



1人分栄養素

エネルギー236kcal、たんぱく質13.0g、脂質14.2g、塩分1.5g

【材料】（2人分）

豚こま肉 200g

たまねぎ 110g

マッシュルーム水煮（スライス） 40g

サラダ油 大さじ1

ブロッコリー 30g

A [トマト缶詰（ダイカット） 80g
トマトピューレ 40g
ケチャップ 小さじ1
ビーフシチューのルウ 20g
水 120ml

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油をひき、中火で豚こま肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、たまねぎをいれてしんなりするまで炒め、マッシュルームも加えて炒める。
- ③ 炒めた具材にAを加える。ふつふつしたら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める。
- ④ 盛り付けて茹でたブロッコリーを添える。

ポイント

トマトピューレを加えることでよりトマト感が味わえます。