



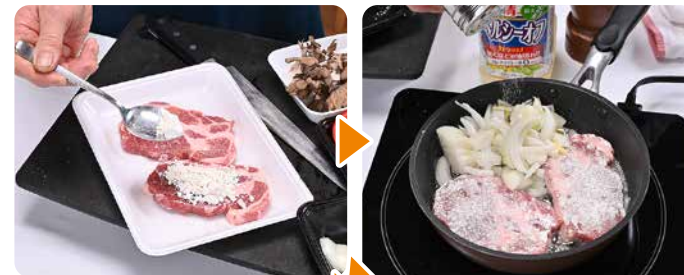
完熟トマトと豚肉の軽い煮込み



材料(2人分)

- 豚肩ロース肉…2枚(120g×2)
- A { ● 塩…2g ● 小麦粉…大さじ1 }
- B { ● 食塩不使用バター…大さじ1 ● 油…大さじ1 }
- C { ● 玉ねぎ…100g(3mm厚うす切り) }
 ● 塩…1g
 ● にんにく…1片(粗みじん切り)
 ● 完熟トマト(大きめのもの)…90g×2
 ● 小麦粉…大さじ1 ● 舞茸…60g
 ● 塩…1g ● ほうれん草…30g

① 豚肉にAをまぶします。フライパンにBの油を入れ、バターが溶けてきたら肉を入れ弱めの中火で焼き始めます。フライパンの空いている所にCを入れふたをして蒸気をこもらせながら焼きます。途中、はして場所を変え、油をなじませながら焦がさないような火加減で焼きます。玉ねぎがやわらかくなってかさが減ったら、にんにくを加え更に焼きます。



② 肉の表面に色が付いたらひっくり返します。裏面が固まったらトマトを入れるスペースを作るため、肉をフライパンのはじに寄せます。肉をすこし重ねてもよいです。空いたスペースに横1/2に切った小麦粉をまぶしたトマトを切り口を下にして入れます。ふたをして更に焼きます。



③ ここからは焼くというより野菜の水分で煮る工程になるので、肉は重なっていてもかまいません。トマトの表面が焼けたら、トマトをひっくり返します。舞茸を入れ、塩を振りかけふたをして更に加熱します。舞茸がしんなりしたら、フライパンに当たるよう下に押し込み、ほうれん草を入れふたをしてほうれん草がしんなりして火が通るまで加熱します。皿に汁ごと盛り付けます。



栄養量
 ・エネルギー…465kcal ・脂 質…34.7g ・ビタミンA…149μgRAE ・食物繊維…3.7g
 ・たんぱく質…23.6g ・炭水化物…18.5g ・ビタミンC…26mg ・食塩相当量…2.1g