



10th ANNIVERSARY since 2015 仔羊のトマトソース



材料(2人分)

- 仔羊もも肉ステーキ用(又は焼肉用)…200g
- A
 - 塩…2g
 - 小麦粉…小さじ1(4g)
- B
 - 玉ねぎ…120g(1/2個弱) 5mmスライス
 - 塩…1g
 - 油…大さじ1
 - にんにく…1片 スライス
 - ローリエ…1枚(なくともよい)
- C
 - ツルヤオリジナル 国産トマトジュース…120g
 - 砂糖…小さじ1(4g)
 - オクラ…4~6本(40g) 3cmに切る

栄養量
 ・エネルギー…271kcal ・脂 質…18.1g ・食塩相当量…1.7g
 ・たんぱく質…21.9g ・炭水化物…13.0g

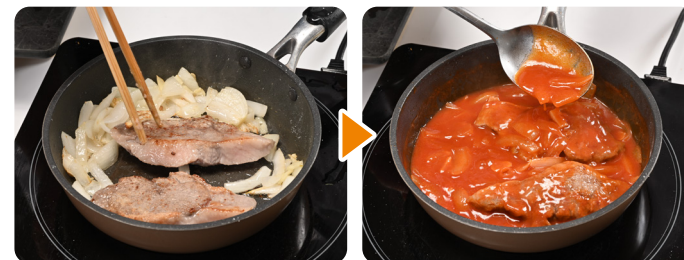
① 仔羊もも肉にAを振りかけ、置いておきます。



② フライパンでBを炒め、玉ねぎが透き通ってきたらフライパンの中央を空け①を入れ、ふたをして中火で焼きます。



③ 焼き色がついたら肉をひっくり返してすこし炒め、裏側の面が固まってきたらCを加え一煮立ちさせます。弱火にしてふたをして10分くらい、肉に火が通るまで煮ます。



★肉に火が通った時、煮汁が水っぽかったらふたを取って水分をとばしてトロットするくらいまで煮つめます。

④ 別のフライパンでオクラを軽く炒め、Cに加え一度沸かして全体をなじませて出来上がりです。



★オクラを炒めずに生のままCに加えてもよいです。多少色が悪くなるかもしれませんが問題ないです。

おすすめ食材

ツルヤオリジナル 国産トマトジュース 食塩無添加

真っ赤な国産トマトを100%使用し、食塩不使用でトマト本来の風味と甘味・酸味を引き出しました。便利なペットボトルタイプです。国産トマトの美味しさを毎日の食卓に!

