

野菜もしっかりとれます！



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

豚肉のトマトチーズ焼き

トマトは水煮缶でも OK です！

材 料（4人分）



・豚ももうす切り肉	160g
・たまねぎ	120g
・しめじ	20g
・なす	20g
・トマト	40g
・オリーブ油	適量
・にんにく	1片
・トマトケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	小さじ1
・赤ワイン	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・コンソメ	少々
・ピザ用チーズ	40g
・パセリ	少々

作 り 方

- ①たまねぎは1cm幅のスライス、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ②なすは1cmの角切りにし、オリーブ油をひいたフライパンで炒め、取り出しておく。
- ③トマトは湯むきをし、1cmの角切りにする。
- ④にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油とにんにく、豚もも肉を入れて炒める。
- ⑥①を加えて炒めたら、②と③とAの調味料を加えて煮込む。
- ⑦⑥を耐熱用の容器に入れ、ピザ用チーズとパセリをのせてオーブンで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー118kcal / たんぱく質11.7g / 脂質5.4g / 塩分0.6g