



食改さんのおすすめレシピ

豚肉のトマト煮



材料（4人分）

・豚もも肉	320g
A { ・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・なす	2本
・ピーマン	4個
・パプリカ	1/2個
・オリーブ油	小さじ2
B { ・トマト缶	400g
・ケチャップ	大さじ2
・水	1/2カップ
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・パセリ（みじん切り）	小さじ2

作り方

- ①豚肉は1cmの幅に切り、Aをふる。
- ②なすは一口大に切り水に1～2分さらして水気を切る。
ピーマン、パプリカは種を取り除き、一口大に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を入れて両面に焼き色をつける。
- ④Bを加えて蓋をし、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤蓋を開けて水分を飛ばし、塩こしょうを加えて味を調える。
- ⑥器に盛り、パセリを散らす。

ポイント

- ・トマトの旨味＆酸味で減塩に！
- ・野菜もしっかりとれるメニューです。



栄養価（1人分）

エネルギー：	225kcal
たんぱく質：	18.4g
脂質：	11.5g
食塩相当量：	1.1g