



メイン料理も手軽に

豚肉と野菜の トマトクリーム煮

材料(2人分)

豚肉(酢豚用) 100g

塩 小さじ1/4

酒 大さじ1

a { 玉ねぎ 1/2個
なす 1/2本
ズッキーニ 1/2本
エリンギ 1本
パプリカ(赤・黄) 1/2個分

b { 薄力粉 大さじ1
牛乳 100ml

水 200ml

こしょう少々

トマトソース 100ml

油 小さじ1

つくり方

- 1 豚肉は、塩と酒で下味をつけておく。
aの材料はそれぞれ1.5cmの角切りにする。
- 2 薄力粉に牛乳を少しずつ加え、良く溶かしておく(b)。
- 3 鍋に油を入れ、豚肉を中火で炒め、火が通ったら、aの材料を加えて炒める。
玉ねぎが透き通ったら、水を加えて煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったらトマトソースとbを加え、ひと煮立ちさせ、
こしょうをふる。