

- ① トマトはヘタを除き、小さめのざく切りにする。大豆は水けをきる。パセリはみじん切りにする。(仕上げ用)

ポイント 大豆は水洗い不要です。
(袋の水けをきるだけでよい)



- ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて2分程炒め合わせる。①のトマトと大豆、水200cc、タレを加え、全体をざっと混ぜて煮立たせる。

ポイント タレを加えたら、全体がなじむようにざっと混ぜましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、ほぐしながら色が変わる程度に炒めましょう。



- ④ 煮立てば弱めの中火にし、時々混ぜながら10分程煮る。最後は中火にし、ざっくり混ぜながら3~4分程煮る。仕上げにパセリを散らす。

ポイント 最後は火加減を少し強めて、汁けをほどよく煮詰めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊) ……	120g	人参 ……	40g
大豆水煮 ……	1袋(固形100g)	トマト ……	1個
じゃがいも ……	100g	パセリ ……	1房
玉ねぎ ……	100g	タレ(イタリアントマトソース) ……	1袋

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油 ……	大さじ1/2	水 ……	200cc
------	--------	------	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

トマトピューレ ……	大さじ1・1/2	砂糖 ……	小さじ1/2
トマトケチャップ ……	大さじ1・1/2	おろしにんにく ……	小さじ1/4
顆粒コンソメ ……	大さじ1		

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- じゃがいもは7~8mm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは3cm角程度に切り、人参は5mm幅のいちょう切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

- ・豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。