

学校給食レシピ紹介



豚肉のトマト煮

材 料 1人分

炒め油	1 g		上白糖	0.3 g
にんにく	0.5 g	みじん切り	トマトケチャップ	10 g
豚もも赤身	60 g	} 5×5×0.5 下味	チキンコンソメ	0.3 g
食塩	0.3 g		こしょう	0.01 g
白こしょう	0.01 g		食塩	0.2 g
カレー粉	0.2 g		でん粉	0.3 g
たまねぎ	40 g	スライス	水	0.6 g
ほんしめじ	12 g	小房にわけ		
ピーマン	5 g	せん切り		
カットトマト	10 g			
トマトピューレ	6 g			

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにく・豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったら、カレー粉を振り入れさらに炒めます。
2. たまねぎ・しめじの順に炒め、カットトマト・トマトピューレを加え煮込みます。
3. 野菜がやわらかくなったら、ピーマンを加え調味し煮込みます。
4. 様子を見て、でん粉でとろみをつけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- パンにもパスタにも合うトマト煮です。
- とろみはお好みでつけてください。