

# 体にやさしいレシピ

## トマト肉じゃが

主菜

副菜

### <材料・4人分>

豚肉(薄切り)・・・100g	トマトジュース・・・100cc
じゃがいも・・・中2個(200g)	水・・・・・・・・・・100cc
たまねぎ・・・1/2個(100g)	酒・・・・・・・・・・大さじ1
にんじん・・・・・・・・1/2本(60g)	砂糖・・・・・・・・大さじ1
糸こんにゃく・・・1/2袋(90g)	しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 1/2
油・・・・・・・・・・小さじ1	みりん・・・・・・・・大さじ1



### <下ごしらえ>

- ♪じゃがいも・・・皮をむき、一口大に切って水にさらす(使う際に水をきる)
- ♪たまねぎ・・・皮をむき、2～3mmのうす切り
- ♪にんじん・・・皮をむき、小さめの乱切り
- ♪糸こんにゃく・・・3～4cm幅に切り、30秒ほど茹でてザルにあげる



### <作り方>

#### 炒める

鍋を火にかけて、油をひいて豚肉を炒める。たまねぎ、にんじんを入れて油を絡めるように炒め、しんなりしたらじゃがいも、糸こんにゃくを入れる。

#### 煮る

にトマトジュース、水、酒を入れて煮立ったら、砂糖を入れる。3分ほど煮たら、しょうゆ、みりんを入れて落しブタをして再び10分煮て完成。

一度冷ます  
煮物(汁物を含む)は、加熱後、冷えていく過程でより味が染み込みます。



トマトのうまみは昆布と同じ「グルタミン酸」を含んでいます。うま味成分は味の土台になり、深みをだすと言われています。おいしく減塩するためのポイントです。



【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は 52g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
158kcal	6.4g	5.9g	20.4g	389mg	181mg	0.7mg	2.2g	1.0g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

