



相生で人気の

## 豚肉のトマト煮



を“相生シェフ”がご紹介します！！

4人前

豚ロース	60g×4枚
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
薄力粉	小さじ 2
油	大さじ 1 弱
ピーマン	小1個
トマトピューレ	1/4 カップ
カットトマト缶	120g
たまねぎ	中1個
固形コンソメ	1個

① 豚ロースに塩、こしょうし、薄力粉をまぶす。

ピーマンは、1cm幅に切る。

たまねぎは縦にスライスする

② フライパンに油を熱し、①の肉の表面のみを強火で焼く。(中まで火が通らなくてよい)

厚手の平鍋で、油を熱し、ピーマンを炒め、取り出しておく。

③ 同じ鍋でたまねぎを炒める。

④ そこへ、水 1 カップ、トマトピューレ、カットトマト、固形コンソメを入れ、軽く混ぜる。

⑤ ③の肉をいれ、弱火で40～50分煮込む。時々、鍋底を焦げ付かないように、ヘラでかき混ぜる。

⑥ 皿に肉を盛り付け、残りの煮汁を塩、こしょうで味を整え、肉にかける。③の炒めておいたピーマンを飾る。パセリも好みでどうぞ。

出来上がり！！

※煮込むときは、ふたをし、少しずらせると、肉が堅くなりません。

※ご感想など、どうぞお寄せください。