

野菜
たっぷり♪

わが家のレシピに
仲間入り

彩り
きれい
☆三

しっかりめの
味付け♪

はちかづ キッチン

No. 9

図 保健総務課 (☎ 829・7771)

協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

うま味を利用



1人分…312kcal、食塩相当量 1.3g

うま味たっぷり♪

豚肉のトマト煮込み

材料(4人分)

豚ももかたまり肉	400g
にんにく	1片(10g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1本(100g)
ズッキーニ	1/2本(100g)
パプリカ	1/2個(100g)
しめじ	1パック(200g)
オリーブ油	大さじ2
トマト缶	1缶(400g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
固形コンソメ	1個
(又は顆粒コンソメ)	小さじ2
ローリエ	1枚

作り方

- ① 豚肉は2～3cmの角切りにして、分量の塩とこしょうから一部を取ってまぶす。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカは一口大に切る。しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて焦がさないように炒め、豚肉と玉ねぎを加えて肉の表面がこんがりと色付くまで炒める。
- ④ にんじん、ズッキーニ、しめじを加えて、全体を炒める。
- ⑤ aを加えて煮込む。野菜が柔らかくなったなら、パプリカを加え、さっと煮て、器に盛りつける。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

うま味の相乗効果!(たし算ではなく、かけ算!)

- 豚肉とトマトを組み合わせることで、うま味が増すよ。
- 水を加えずに素材の水分で煮込むことで、うま味が凝縮するよ。

こんがりと炒めて香ばしさをプラスしよう!

- 豚肉と玉ねぎをこんがり炒めることで、香ばしい香りが生まれるよ。

ねやまるアドバイス



- お好みの野菜でOK。
- 盛りつけてからお好みで、粉チーズや刻みパセリを振りかけると風味が増すよ。