

彩り  
きれい  
☆  
ミ

しっかりめの  
味付け♪

わが家のレシピに  
仲間入り

野菜  
たっぷり♪

# 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  
a 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



### 塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



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。



### 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。