

豚肉のトマト煮込み



材料（1食分）

- 豚肉・・・・・・・・・・15g
- 片栗粉・・・・・・・・・・少々
- ミニトマト・・・・・・・・2個
- 油・・・・・・・・・・少々
- ケチャップ・・・・・・・・小さじ1/3
- 塩・・・・・・・・・・少々

鉄分補給のために
主菜も揃えて♪

作り方

①豚肉は包丁の背で叩いてから細切りにし、片栗粉を薄くまぶす。



②ミニトマトは沸騰した湯に入れ、皮がめくれてきたら冷水にとり、皮をむく。種を取り、さいの目に切る。



③フライパンに油を熱し、豚肉を入れてさっと炒め、トマト、水(大さじ2~3)を加えてひと煮する。



④ケチャップを加え、塩で味を調えたらできあがり。

