



# トマト豚じゃが

## <材料> 4人分

豚肉スライス	120 g	サラダ油	小さじ1 (4 g)
じゃがいも	240 g	固形コンソメ	1こ (4 g)
にんじん	60 g	食塩	小さじ1/5 (1 g)
たまねぎ	200 g	砂糖	大さじ2強 (20 g)
にんにく	1かけ	うすくちしょうゆ	大さじ1強 (20 g)
トマト缶 (角切)	60 g	料理酒	小さじ1弱 (4 g)
		バジルペースト	3 g
		水	80 g

生のトマトを角切りにして使ってもOK!

## <作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。
- ② じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角のさいの目切りにする。  
たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、にんにくをいたためて香りをうつす。  
豚肉を入れていたため、肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを入れていためる。
- ④ たまねぎがとう明になってきたら、じゃがいもを入れてさっといたため、トマト・水・コンソメ・砂糖・食塩・しょうゆ・バジルペーストの順に入れて煮込む。



### 7月20日(水)の給食

トマトとバジルを使ったイタリアン風の肉じゃがです。しっかりした味つけなので、ごはんが進む一品です。

ぜひ、お家で作ってみてください!