



豚肉のトマトシチュー



材料(2人分)

- (トマトソース)
- A ● 玉ねぎ…140g 粗みじん
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 塩…4g
 - にんにく スライス…1かけ分
 - マッシュルーム(又はきのこ) …100g1cm位に切る
 - パプリカ 1/2…60g 5mm角
 - B ● パセリ みじん切…大さじ1 なくともよい
 - トマトダイスカット…1パック(390g)
- 豚こま切肉…120g
- C ● 塩…1g ● 小麦粉…5g
- (ターメリック(うこん)ライス)
- 米…3合 ● ターメリック…小さじ1/4
 - ココナッツオイル(又はサラダ油)…小さじ1
 - かぼちゃ…5~6切
 - ブロッコリー、アスパラガスなど

※豚肉のトマトシチュー1人分のみ栄養量です。

栄養量	・ エネルギー…208kcal	・ 脂 質…12.1g	・ カルシウム…23.7mg	・ 食物繊維…2.8g
	・ たんぱく質…13.5g	・ 炭水化物…11.4g	・ 鉄 分…1.0mg	・ 食塩相当量…1.5g

① ④をフライパンに入れ軽く炒め、フタをして蒸らし炒めます。③を加え5分程煮てトマトソースの出来上がりです。



② 豚こま切肉に③を振り、油(分量外)をひいたフライパンで炒めます。片面焼き色が付いたらひっくり返し、①のトマトソース半量加え5分程煮て出来上がりです。



③ ご飯を炊く時にターメリック、ココナッツオイル(又はサラダ油)を加えて炊き、黄色いご飯にします。一緒にかぼちゃを入れておくと、おかずが一品増えます。



④ 他にゆでたブロッコリー、アスパラガスを詰めていきます。
(このトマトソースはチキンソテーやパスタなどによく合います。)

