



九州産豚やわらかソフト白もつのトマト煮込み



材料(5人分)

- 九州産豚やわらかソフト白もつ…1パック(250g)
- A ●玉ねぎ(中)…1/2玉(150g) 5mmスライス
 - にんにく…2かけ(16g) 2~3mmスライス
- レモン スライス…3枚
- オリーブオイル…大さじ2
- ローリエ(ベイリーフ)…1枚
 - ※写真は生の葉ですが乾燥のものでかまいません
- B ●トマトダイスカット…250g
 - 塩…小さじ1弱(3.8g)
 - 砂糖…小さじ1と1/2(6g)
- オリーブ粒…10粒(なくともよい)

栄養量
 ・エネルギー…163kcal ・脂 質…11.6g ・鉄 分…1.0mg ・食 物 纖 維…1.9g
 ・たんぱく質…8.1g ・炭水化物…7.8g ・亜 鉛…1.2mg ・食塩相当量…0.9g

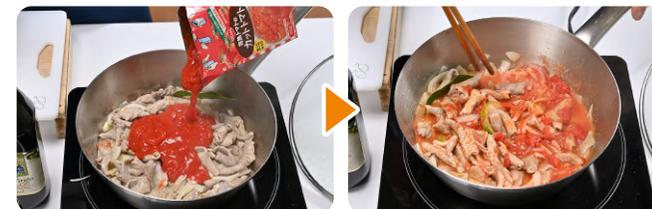
① 鍋にオリーブオイルを熱し④を加えて軽く炒めます。



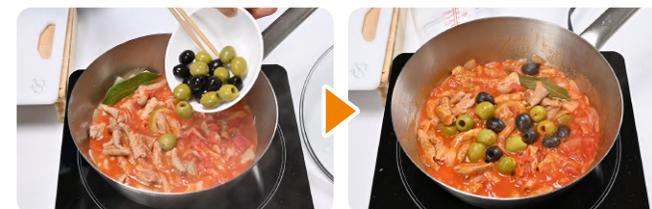
② レモンスライス、ローリエ(ベイリーフ)、ソフト白もつを加え、ひと混ぜしたらふたをして、弱火で10分蒸し焼きにします。



③ ③を加え、ふたはせずに更に10分煮てすしし水分を蒸発させます。



④ 仕上げにオリーブ10粒程加え、2~3分煮て出来上がりです。



〈ソフト白もつのみそ煮込み〉

- C ●九州産豚やわらかソフト白もつ…1パック(250g)
- しょうが…12g(千切り又はすりおろし)
- にんにく スライス…1/2片(4g)
- 玉ねぎ(中)…1/2玉(150g)5mmスライス
- つきこんにゃく…100g ●みそ…60g
- 水…400cc
- 山椒…好みで ●長ねぎ…適量(うすい輪切り)



① ①の材料全てを鍋に入れ15~20分煮ます。

② 皿に盛り付け、上にきざみねぎ、山椒をのせて出来上がりです。

