

～ヨーグルトに漬けてやわらかく！～

豚肉のトマト煮



材料(2人分)

豚肩ロース肉スライス	130g
ヨーグルト	20g
白ワイン	小さじ2杯
たまねぎ	30g
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1/4杯
★トマトケチャップ	小さじ4杯
★ウスターソース	小さじ1杯
★コンソメスープの素	1.4g
★水	大さじ3杯
片栗粉	小さじ1/2杯

<作り方>

- 1 豚肉の薄切り肉は一口大にカットし、ビニール袋に入れてプレーンヨーグルト、白ワインを入れてよく揉んで封をして冷蔵庫に1～2時間ほど置いておきます。★の調味料を合わせておきます。
- 2 にんにくは、みじん切り、たまねぎは、うすくスライスします。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて、にんにくを炒めます。次に、たまねぎを入れて炒めます。
- 4 3に1の肉を入れ、合わせておいた★を入れ蓋をして煮込みます。
- 5 肉に火が通ったら、水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてよく加熱し、火を止めて出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
185kcal	12.4g	11.2g	6.0g	0.9g



- * 肉はヨーグルトに漬けることでやわらかくなります。
- * ヨーグルト漬のまま冷凍用保存袋に入れて冷凍が出来ます。