

2015年4月～6月村上市給食

3	料理名	トマト肉じゃが
	コメント	トマトと醤油は好相性です。
	材料 (4人分)	じゃがいも 3個 玉ねぎ 1個 にんじん 1本 豚肉(こま切れ) 200g サラダ油 大さじ1 インゲン(ゆで) 5本 醤油 大さじ4 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1 ホールトマト缶(400g) 1缶
	作り方	1.じゃがいもは4～6等分に切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは厚さ1cmの輪切りにする。 2.ホールトマトはあらかじめ潰しておく。 3.鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、1.を加えて炒め合わせる。 4.水2カップ(400ml)を加えて5分ほど煮て、潰したホールトマト、醤油、みりん、砂糖を加えて落とし蓋をして、10分程度煮る。 5.蓋を外して5分ほど煮て、3cm程度に切ったインゲンをちらす。
	ワンポイント	ホールトマト缶の汁も一緒に入れます。