

『豚肉とたっぷり野菜のトマト煮』

材料(4人分)

| | |
|-----------------|----------|
| 豚モモステーキ用肉 | 4枚(240g) |
| 塩、コショウ | 各少々 |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| ニンニク(つぶす) | 2かけ |
| パプリカ(黄・1cm角に切る) | 1個 |
| 玉ねぎ(1cm角に切る) | 1個 |
| シメジ(小房に分ける) | 2パック |
| エリンギ(食べやすく切る) | 2パック |
| トマト缶(ホール状・つぶす) | 1缶(400g) |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 粗挽きコショウ(黒) | 少し |



作り方

- ① 豚肉は塩、コショウをして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。
香りが立ったら①を並べ入れ、中火で両面をこんがり焼き、豚肉を取り出す。
- ③ ②のフライパンにパプリカ、玉ねぎ、シメジ、エリンギを入れて炒め、トマト缶を加えて2~3分煮る。
豚肉を戻し入れ、塩を加えてフタをしてさらに5~6分煮る。器に盛り、コショウをふる。