



25分

厚揚げと豚肉のトマト煮

和食で使用することが多い厚揚げを洋風にしたら子どもたちに好評でした。



トマトソースでじっくりと煮込む具だくさんの一品なので、食べごたえがあります。ごはんにもパンにも合いますよ。

材料

子ども3~5人分

厚揚げ	1枚分
玉葱	1/4個
人参	1/2本
ピーマン	2個
豚小間	100g
トマト缶	75g
水	1/2カップ
★ ケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ2
三温糖	小さじ1
油	小さじ2

作り方

- ① 厚揚げ、玉葱、人参、ピーマンは1cm角に切る。
- ② ピーマンは茹でてザルにあげておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・玉葱を炒める。
- ④ 火が通ったら厚揚げ・人参、ピーマン、★調味料を加えて水分を飛ばすように炒めて煮る。

* 味付けはお好みで加減して下さい。