## 和風トマじゃが



	人 1 人分	
じゃがいも		
ごぼう		-22g
豚肉 大豆水煮		-50g
油		-20g 2g
лы лk		-60cc
砂糖		1g
しょうゆ		6g
カゴメトマトソー	-ス	-50g

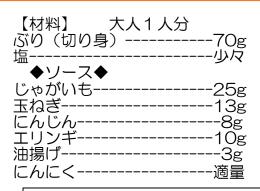


エネルギー量 349kcal たんぱく質 12.3g 脂質 24.2g 塩分相当量 1.2g

## 作り方

- ② フライパンに油を熱し、ごぼう、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、大豆と水を加える。
- ③ 沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトソースの順に加えて、蓋をして弱火で約 15分煮込む。
- ④ じゃがいもに火が通ったら蓋をとり、強火にして煮汁を煮詰める。

## ごろっとじゃがいも★ぶりのトマトソースがけ



油1g	
カゴメトマトソース50g	
zk20cc	,
砂糖1g	
しょうゆ1g	



エネルギー量 254kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.3g 塩分相当量 1.0g

- ① ぶりは塩をふって表面の水気をふきとり、グリルで焼く。
- ② じゃがいもは乱切りにする。 玉ねぎは 7mm 幅に切り、 にんじんはせん切り、 エリンギは 1cm 幅の短冊切りにする。 油揚げは油抜きをし、 7mm 幅に切る。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、加熱する。香りが出てきたら、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ ③にじゃがいも、油揚げ、エリンギを加え、更に炒め合わせる。次にトマトソース、水、砂糖、 しょうゆを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、煮詰め、①にかける。









