

和風トマじゃが



【材料】	大人1人分
じゃがいも	33g
玉ねぎ	25g
ごぼう	22g
豚肉	50g
大豆水煮	20g
油	2g
水	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

- ① じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎは1cm幅に切り、ごぼうは7mm幅の斜め切りにする。
- 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かけ

【材料】	大人1人分
ぶり(切り身)	70g
塩	少々
◆ソース◆	
じゃがいも	25g
玉ねぎ	13g
にんじん	8g
エリンギ	10g
油揚げ	3g
にんにく	適量

油	1g
カゴメトマトソース	50g
水	20cc
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。