

新じゃがの洋風トマト煮



栄養価(1人分)

エネルギー 270kcal、たんぱく質 11.7g

脂質 13.2g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

新じゃが芋	200g	バター	4g
新玉葱	70g	白ワイン	大さじ1(15g)
トマト	100g	コンソメ	2g
豚もも薄切り	100g	ロリエ	1枚
にんにく	2g	食塩	1.5g
パセリ	2g	砂糖	ひとつまみ
		こしょう	少々

作り方

1. じゃが芋は皮をむき、大きさが揃うように3~4等分に切る。
玉葱は4等分のくし形に切り、トマトは湯むきをして1cmの角切りに切る。
にんにくとパセリはみじん切りに切る。
豚もも薄切りは一口大の大きさに切る。
2. 鍋にバターを入れて熱し、にんにくと玉葱を入れて炒める。
玉葱がしんなりしたらじゃが芋を加えて炒め、水150ml(分量外)、コンソメ、
白ワイン、ロリエ、を加えて中火で煮込む。
3. じゃが芋がやわらかくなったら、トマト、豚肉を加えて再び煮込む。
豚肉に火が通ったら、食塩、砂糖、こしょうで味を整え、皿に盛って上からパセリを
散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシピ