

トマトシチュー



材料(4人分)

| 食材 | 分量 |
|---------|------|
| トマト(完熟) | 400g |
| じゃがいも | 180g |
| 玉ねぎ | 120g |
| ピーマン | 60g |
| 豚肉 | 100g |
| サラダ油 | 大さじ1 |

調味料

| | |
|----------|------|
| コンソメ(固形) | 3個 |
| トマトケチャップ | 小さじ2 |
| ウスターソース | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |

| | |
|------------|---------|
| 調理時間 | 25分 |
| エネルギー(1人分) | 158kcal |

作り方

1. トマトは湯むきをする。豚肉、野菜は一口大の食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、ピーマンを炒める。
3. トマトを加え、中火で約15分煮る。
4. 野菜がやわらかくなったらコンソメ、ケチャップ、ソースを加え調味する。塩・こしょうで味を調える。