



トマトケチャップの酸味とにんにくがご飯によく合う一品♪

ポイント

トマトのうま味や酸味は、豚肉の他に鶏肉、牛肉、魚など色々な食材と合うので使いやすく、おいしく減塩できますよ。

材料(1人分)

豚肉ももうす切り肉	80g
小麦粉	5g
たまねぎ ゆで	40g
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
トマトケチャップ	10g
しょうゆ	2g
みりん	2g
油	1g

作り方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ②たまねぎは、細切りにしてさっと茹でる。
- ③豚肉をおろしにんにくと油で炒め、火が通ったらたまねぎと調味料Aを加えて、味が絡んだら出来上がり。

栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー160 kcal たんぱく質15.5g カリウム351mg リン159mg 食塩0.8g