

9月レシピ紹介

トマトポークチャップ

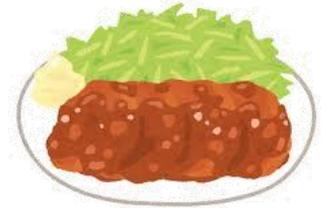
<材料> (4人分)

豚肩肉（小間切れ）	180g
酒	小さじ1
油（炒め用）	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/3
たまねぎ	40g
エリンギ	30g
トマト	30g
（ダイスカットトマトでも可。）	
ピーマン	30g
トマトケチャップ	30g
ウスターソース	小さじ1
さとう	小さじ1
コンソメ	小さじ1/3
塩こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ2

A

<作り方>

- ①豚肉に、酒をふっておく。
- ②たまねぎとピーマンは薄くスライスし、エリンギは長さ3cmくらいにしてから短冊になるように切る。トマトは、1.5cm角に切る。
- ③フライパンに油を引き、にんにくと①の豚肉を炒める。
- ④たまねぎとエリンギを加えて炒める。
- ⑤トマトとピーマンを加えさらに炒め、調味料Aを入れる。味をみて、塩こしょうを加える。
- ⑥かたくり粉を水で溶いて入れる。
（タレが絡みやすくなります。）



ポークチャップって？

豚肉をソテーし、ケチャップをベースにしたタレで味付けする料理です。「ポークチョップ」というアメリカの料理が日本風アレンジされたものです。

豚肉ならば、小間切れ肉でも、一枚肉でも、何でもOKです。（一枚肉の時は、小麦粉をふりかけてから焼くようにすると、タレがからみやすいです。）