

たっぷり野菜の煮込みトンテキ

チーム! Nantou

(三重県 JAみえきた管内)



ごはんがすすむ
おかず部門

最優秀賞

しっかりと味つけされ、
野菜をたっぷりと使用
これぞごはんが
すすむ一品!

●材料(4人分)

さくらポーク(カツ用ロース肉)
.....4枚(400g)
ナス.....2本(300g)
トマト.....1個(230g)
タマネギ.....1/2個(120g)
パプリカ(赤).....2/3個(100g)
ピーマン.....2個(50g)
ニンニク.....2かけ
ハチミツ.....小さじ1

(A)

ウスターソース.....大さじ5
みりん・しょうゆ...各大さじ1と1/3
おろしニンニク.....大さじ1
おろしショウガ.....小さじ2

塩 コショウ サラダ油
粗びき黒コショウ.....適量



●作り方

- ①豚肉全体にハチミツをもみこんで10分おき、塩・コショウ各少々をふって2cm幅に切る。Aを混ぜ、たれを作っておく。
- ②ナスを縦6つ、長さ3つに切る。タマネギは1cm幅のくし形切りに、ピーマンとパプリカは縦に1cm幅に切り、トマトは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンを弱めの中火にかけ、油小さじ2を熱する。ニンニクを炒め、香りが出てきたら豚肉を加えて、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④フライパンに油小さじ2を足し、残りの野菜を弱めの中火で2分炒める。豚肉をフライパンに戻し、Aのたれを加えて強火にかける。
- ⑤④が煮たったら中火にし、さらに6~7分煮こむ。器に盛り、好みで黒コショウ適量をふる。



>>調理時間 約40分