

ポークソテーの トマトソースがけ

ちょうりじかん
調理時間

15 分



ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんばん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 297kcal

たんぱく質^{しつ} : 16.2g

脂質^{ししつ} : 22.3g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 10.1g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 2.0g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 1.15g



おいしい^{つく}作り方^{かた}

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

ぶた にく まい
豚ロース肉 160g(2枚)

しお ぶたにくよう こ
塩(豚肉用) 0.7g(小さじ1/8)

ぶたにくよう こ
こしょう(豚肉用) 0.2g(小さじ1/10)

あぶら こ
サラダ油 8g(小さじ2)

たま こ
玉ねぎ 75g(1/4個)

にんにく 2g(1/2かけ)

まい
サニーレタス 16g(2枚)

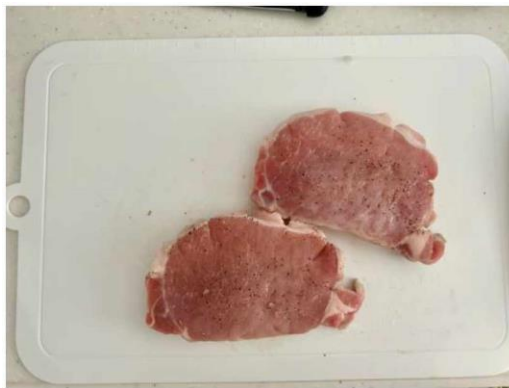
(A)

トマトジュース 60ml

たま こ
トマト 200g(1個)

こ
コンソメ 1.3g(小さじ1/3)

しお こ
塩 0.7g(小さじ1/8)



ぶたにく すじき ぜんたい しお
1. 豚肉は筋切りをし、全体に塩こしょうをふる。



あぶら い ちゅうび ねっ
2. フライパンに油を入れて中火で熱し、
ぶたにく い りょうめん や いろ
豚肉を入れて両面に焼き色がつく
まで焼く。



ぎ たま
3. みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを
いた くわ ときどき ま
炒めたら、Aを加え時々混ぜながら
につ
煮詰める。



うつわ ぶたにく も
4. 器に豚肉を盛り、トマトソースをかける。

アレンジ

その① 豚ロース肉 → 鶏肉
その② ソースとご飯を炒める