



フランクフルトのトマト煮



トマトは煮込むと酸味が弱くなるので、苦手な人もおいしく食べられます。フランクフルトや豚肉の代わりに、鶏肉やいかを使用してもおいしいです。カルシウムたっぷりのチーズも入るので、成長期の子供たちにぴったりのメニューです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：200kcal

タンパク質：12.1g

塩分：1.7g

玉ねぎをじっくり炒めて甘みを出しましょう。トマトを煮込むとアクが出るのでこまめにすくい取ると、おいしく仕上がります。



作り方



材料	4人分
玉ねぎ	140g
人参	50g
じゃが芋	160g
トマト	60g
豚小間肉	50g
フランクフルト	120g
油	小さじ1
◆砂糖	小さじ2
◆トマトケチャップ	大さじ4強
◆ウスターソース	大さじ2/3
◆塩	少々
◆粉チーズ	大さじ2と2/3
生クリーム	小さじ1
水	適量

1

玉ねぎは幅1cmの短冊切り、人参は4mmのいちよう切り、じゃが芋は一口大、トマトはざく切り、フランクフルトは1cmの小口切りにする。

2

鍋に油を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。豚小間肉、人参、じゃが芋を入れ、さらに炒める。

3

材料が浸るくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。

4

③にトマト、フランクフルト、◆の調味料を入れ、味を調える。

5

仕上げに生クリームを入れて混ぜる。

トマトと相性の良い、にんにくやバジルを使用するとさらにおいしくなります。トマトは缶詰のカットトマトでも代用可能です。