



トマトde健康レシピ集



市役所、しあわせ村、市民館・公民館などの市内公共施設で配布するとともに、東海市公式ホームページにデジタルブックを掲載します。ぜひチェックしてね！

※市公式HPは下のリンクからアクセスできます。



<https://www.city.tokai.aichi.jp/health/1002566/1002595/1002601.html>

おうちで作って
みてほしいの♪



2月12日のトマトメニュー トマ豚じるうどん



材料 4人分

豚もも肉(薄切り)・・・80g
オリーブオイル・・・小さじ1
大根・・・100g
にんじん・・・60g
ごぼう・・・50g
ねぎ・・・20g
トマト缶(ダイス)・・・120g

A { しょうゆ・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
赤みそ・・・大さじ1と1/2
白みそ・・・大さじ1/2
だし汁・・・400cc
うどん・・・4玉

作り方

1. 豚肉は1cm幅に切る。大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをしき、豚肉を炒める。火が通ったら大根、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
3. だし汁を加え野菜がやわらかくなるまで煮込む。
4. やわらかくなったらAの調味料とトマト缶を加えてさらに煮る。
5. みそを入れひと煮立ちさせる。ねぎを入れて、仕上げる。
6. 汁にうどんを入れて完成。

トマトのうま味とかつおだしのうま味で
おいしさアップ。トマトの酸味も和らぎ
さっぱりと食べられます。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式
キッチンからご覧いただけます。
東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいし
いみんなのレシピが389万品 (cookpad.com)