

# シークレットンロール トマト煮込み



## 4人分

豚ロース薄切り	-----	3 2 0 g
エリンギ	-----	6 0
もやし	-----	3 6 0 g
玉ねぎ	-----	5 0 g
ピーマン	-----	8 個
トマトの水煮 (カット) 缶	-----	4 0 0 g
バター	-----	5 g
サラダ油	-----	1 0 g
水	-----	4 0 0 c c

A	[	固形コンソメ	-----	1 個
		砂糖	-----	3 0 g
		醤油	-----	小さじ 2
		酒	-----	小さじ 1

にんにく----- 1 / 2 片

なす----- 6 0 g

小麦粉----- 適量

サラダ油----- 適量

ベビーリーフ又はパセリ 適量

## 〈作り方〉

- ① もやしは水からゆで、ざるにとり、塩・こしょうして冷ます。エリンギは7cm長さの棒状に16本つくる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ③ 豚肉を2枚広げ、軽く塩・こしょうし、その上にエリンギ2本、もやしをのせ、巻き込む。表面に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにバター・サラダ油、にんにくを入れて熱し、豚肉を入れ、表面を焼く。
- ⑤ 豚肉を取り出し、玉ねぎ、ピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥ トマト水煮缶、Aを入れ、豚肉を戻し、弱火で20分位煮る。水分をとばし、とろみをつける。
- ⑦ 器に盛り、油で焼いたなすをのせ、ベビーリーフまたはパセリをのせる。