

豚肉のトマトチーズ焼き



1人分 212kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り)	100g	小麦粉	大さじ1/2
塩	ひとつまみ	サラダ油	小さじ1/2
こしょう	少量	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個(100g)	固形ブイヨン	少量
サラダ油	小さじ1/2	ピザ用チーズ	40g
トマト	中1/2個(100g)	ブロッコリー	40g

～トマトの酸味とチーズのうま味で適塩～

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎは縦半分に切って、繊維を直角に切るよう半月型の薄切りにする。
2. トマトはよく洗い、ザク切りにする。ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの熱湯でゆで、水気をきっておく。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒め、皿に取り出す。
4. ①の豚肉は焼く直前に、小麦粉を全体にまぶす。③のフライパンをサッと拭き、再び熱し、サラダ油を入れ、豚肉の両面を軽く焼いて平らに広げる。玉ねぎとトマトをのせ、ケチャップと砕いた固形ブイヨンを加え、ふたをし弱火で蒸し焼きにする。
5. 肉に火が通ったら、チーズをのせ再びふたをし、チーズがとろけるまで焼く。皿に盛り、ブロッコリーを付け合わせる。