

豚肉のトマトチーズ焼き

～トマトの酸味とチーズのうま味で適塩～



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

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、ブロッコリーをそえる。