

とまと鍋



<材料>

たまねぎ200g ジャがいも200g にんじん100g エリンギ100g
キャベツ150g 豚うす切り肉400g にんにく10g トマト水煮1缶

≪調味料B≫

だし汁(濃いめ)600cc 酒大さじ1 みりん大さじ1 砂糖小さじ2
トマトケチャップ大さじ3 上高地みそ40~50g

【作り方】

- ① たまねぎは2等角切りにする。
- ② キャベツは芯と葉に分け、芯は斜めうす切りにし、葉は4等角切りにする。
- ③ にんじんは皮をむき縦半分にして1等幅に切る
- ④ ジャがいもは皮をむき2等角切りにする。
- ⑤ エリンギは長さを半分に切り薄切りにする。
- ⑥ にんにくは皮をむいて芽を取り除いて薄切りにする。
- ⑦ 豚肉は3等長さに切って、塩、こしょうする。
- ⑧ フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑨ 香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- ⑩ 土鍋にトマトを缶汁ごと入れてつぶし、調味料Bを加えて中火にかける。
- ⑪ 煮立ってきたら、たまねぎ、にんじん、ジャがいも、キャベツ、エリンギ、豚肉を入れて煮る。
- ⑫ 野菜に火が通ったら味を調える。