

【献立名】

トマトと白菜の豚バラチーズ鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (人分)
豚バラ肉	200 g
白菜	300 g
トマト	300 g
えのき	100 g
にんにく	2 片
オリーブオイル	大さじ 3
☆料理酒	大さじ 3
☆ケチャップ	大さじ 3
☆コンソメ顆粒	大さじ 1
ピザ用チーズ	100 g
バジル	10 g

【作り方】

- 1 にんにくを薄切りにする。
- 2 白菜とえのきは根本を切り落とし、3 cm 幅に切る。トマトはへたを取り、反対側に十字の切り込みを入れる。
- 3 豚バラ肉は3 cm 幅に切り☆をかける。
- 4 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、1 を中火で2分程炒める。
- 5 土鍋に2、3、4 を入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
- 6 豚バラ肉に火が通り、白菜がしんなりしたらピザ用チーズ、バジルを入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱し、火を止めて完成。

