

トマトと厚揚げの煮もの



材料（約2～3人分）

厚揚げ 1枚
トマト 2個
豚ひき肉 100g
しいたけ 3枚
スナックエンドウ 適量
かつおだし 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
炒め油 大さじ1



下準備

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして1～1.5cmくらいの角切りにしておく。
- ② トマトは2cm角くらいのザク切りに。
- ③ 椎茸は石づきもすべてみじん切りにしておく。
- ④ スナックえんどうはサッと茹でて斜め半分に切っておく。

作り方

- ① 熱した深めのフライパンか鍋に油を入れて豚ひき肉を炒め色が変ったらかつおだしとしょうゆを入れる。
 - ② さらにみじん切りにした椎茸を加え、軽く炒める。
 - ③ トマトの角切りを加え、4～5分くらい中火で煮詰める。
 - ④ トマトケチャップを加えて混ぜたら厚揚げも加えてさらに5分程煮込む。
 - ⑤ 最後に茹でたスナックえんどうを混ぜて出来上がり。
- ※ きのは、しめじ・まいたけ等 お好みの物で代用できます。
※ スナックえんどうはキヌサヤエンドウでも。