

○厚揚げとトマトの煮物



材 料 (4 人 分)

厚揚げ	1 枚
豚こま肉	5 0 g
トマト	2 個
しょうゆ	小さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1

作 り 方

- ①厚揚げは油抜きをして、ひと口大に切っておく。
- ②トマトは湯むきをして、ひと口大に切っておく。
- ③深めのフライパンに油をひき、豚こま肉を炒める。
- ④厚揚げを加えて炒め、さらにトマトも加える。
- ⑤しょうゆ、トマトケチャップを加え水気がなくなるまで煮る。