

〈春菊〉

『春菊と豚肉のトマト煮』

☆とても美味しく、作るのも簡単です。☆

《エネルギー量（1人分）309kcal》

◎材料と分量（2人分）

・春菊	/	150g		カットトマト(缶)	/	150g
・豚ロース肉	/	2枚	・A	コンソメ顆粒	/	小さじ1/2
・塩・こしょう	/	少々		赤唐辛子		1/2本
・にんにく		ひとかけ	・ウスターソース			小さじ1
・オリーブ油		小さじ1/2	・しょうゆ			小さじ1/2
			・粉チーズ			適宜

◎作り方

- ① 春菊はゆでて冷水に取り、水気を切って3cm長さに切っておく。
- ② 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚肉を加える。
- ④ 豚肉に焼き色がついたら、Aを加え、弱火で5分くらい煮る。
- ⑤ 最後にウスターソースとしょうゆを加えて仕上げ、器に盛り、ゆでた春菊を添える。
お好みで粉チーズを振る。

