



生姜焼きにトマトをプラスすることで、夏でも食べやすくなります♪豚肉のビタミン B1・トマトのクエン酸で疲労回復、生姜で新陳代謝アップ!と良いことづくしの一品です。

豚とトマトの 生姜焼き

材料：2～3人前

豚ロース薄切り	200g
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
米粉	適量

サラダ油・ごま油	少々
塩胡椒	少々

— A —	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
生姜	1かけ

作り方

1. 生姜はすり下ろす。トマトと玉ねぎは薄めのくし切りにし、Aは混ぜておく。
2. 豚肉には塩胡椒をし、米粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを透明になるまで炒め、取り出す。ごま油を引いて豚肉を炒める。色が変わったらトマトを加え、軽く炒めたらAを加えて煮詰めていく。とろみが出てきたら完成。