



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年10月号より」

白菜と豚肉のトマト煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ。



- 1 白菜は葉と軸の部分に分けてざく切りにし、豚肉は大きければひと口大に切ります。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取り除いて半分に切ります。
- 3 鍋にサラダ油を熱してにんにくと赤唐辛子を炒め、豚肉、玉ねぎ、白菜の軸と順に加えて炒めます。
- 4 白菜の葉も加えて炒め、全体にざっと油がまわった感じに炒まったら、トマトの水煮を手であらくつぶして汁ごと加えます。
- 5 4が煮立ったらブイヨンを加えて再び煮立ててアクを取り、中火にして5分煮ます。
- 6 コーンを凍ったまま加えてさらに5分くらい煮、全体がくたっとした感じに煮えたら塩、こしょうで味をととのえ、パセリをふって仕上げます。

## 材料(4人分)

白菜	1/4コ
豚肉 (肩ロース・切り落とし)	250g
玉ねぎ	1/4コ
にんにく	1粒
赤唐辛子	1本
トマトの水煮(缶詰)	1缶(400g)
コーン(冷凍)	60g
パセリ(みじん切り)	少々
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々