



トマト入りさっぱり肉じゃが



材料（子ども2人分 大人2人分）

牛もも肉	150g
トマト	90g（1/2ケ）
玉ねぎ	180g（1ケ）
じゃがいも	300g（3ケ）
しらたき	150g
油	少々
三温糖	18g（大さじ2）
しょうゆ	24g（小さじ4）

<作り方>

- ① トマトは角切りにする。
- ② 玉ねぎはくし型、じゃがいもは2cmほどの角切りにする。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に油を熱し牛もも肉を炒め、玉ねぎ、じゃがいも、しらたきも加えて炒める。
- ⑤ トマトを加え三温糖、しょうゆで味付けする。
- ⑥ 弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。

トマトを入れることで、さっぱりとした食べやすい煮物に仕上がります。



トマトの種を取って調理すると、トマト独特の酸味が抑えられて食べやすくなります。