

子どもにも食べやすいトマト味！

☆豚肉団子ときのこのこのトマト煮



【材料】大人2人分、こども1人分

・豚こま肉	130g程度
・片栗粉	大さじ2強
・玉葱	1/2個
・しめじ	1パック(100g程度)
・ペンネ	100g
・カットトマト缶	1/2缶(200g)
・水	100g
A ・コンソメ(キューブ)	1個
・にんにく(チューブ)	1cm
・ソース	大さじ1弱
・食塩	少々



【作り方】

- ①玉葱はくし切り、しめじは石づきを落として食べやすい大きさにほぐしておく。
- ②豚肉を肉団子のように、端からクルクル丸め表面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして、豚肉とにんにくを炒める。
- ④豚肉の色が変わってきたら、①を加え炒める。
- ⑤調味料を加えて煮る。
- ⑥ペンネを加え、弱火にしながら、袋の表示時間より少し長めに煮る。
(表示時間より長めに加熱すると子どもにも食べやすいですよ♪)
- ⑦お皿に盛りつけ、完成！

- ★豚肉を丸めて肉団子風にしてみました。
- ☆粉チーズをふりかけてもおいしいです♪
- ★ペンネは茹でなくても火が通ります！

献立例

豚肉団子ときのこのこのトマト煮は<主菜>なので
ごはん・パンなどの主食、サラダ、スープを組み合わせせて！