

カゴメ賞

1人分の野菜量 185g



ポークソテー夏野菜ソースがけ

加賀野小学校 5年生 上畑 夢愛



材 料(2人分)

- ・豚ロース肉(とんかつ用) 2枚
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1/2



夏野菜ソース

- ・トマト(大) 1個
- ・ピーマン 1/2個
- ・パプリカ 1/2個
- ・なす 1/3本
- ・ズッキーニ 1/3本
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1

レシピ作成で感じたこと

野菜でこんなに美味しいものが作れることが分かりました。おじいちゃんの育てた夏野菜が美味しかったです。

作り方

- ①★の野菜を全て1cm角に切る。
- ②豚肉に塩こしょうをする。
- ③フライパンにオリーブオイルを1/2を入れ、中火で焼き色がつくまで豚肉を焼く。
- ④フライパンにオリーブオイルを大さじ1と★と塩を少々入れ炒める。水分が出てきたら、コンソメ小さじ1を入れ煮つめる。
- ⑤器に豚肉を盛り、ソースをかけてできあがり。

♪栄養士からのコメント♪

夏野菜ソースのおかげでお肉も野菜もおいしく食べられ、さらに野菜も摂れるレシピになりましたね