

泉州さといもと豚肉のトマトチーズ鍋



さといもは「和」の食材と合わせがちですが、
実は洋風のコンソメ味やチーズとの相性も抜群！



レシピ作成者 廣江 美和子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエ上級プロ)

材 料 (2人分)

メイン食材：泉州さといも 6～7個
サブ食材：豚肉（薄切り）200g、
ブロッコリー 1/2株
調味料等：きのこ類（しめじ・えのき）
適量、
A：ホールトマト1缶、
水500ml、コンソメ
キューブ1個、塩小さじ1、
粗挽き黒こしょう適量
ピザ用ミックスチーズ
100g、オリーブ油大さじ1

野菜量：188g

作り方

- ①さといもは皮のまま洗って電子レンジ600Wで7分加熱し皮をむく。
- ②きのこは根元を取り食べやすい大きさに。ブロッコリーは茹でる。
- ③鍋にAを入れ、ホールトマトを潰しながら火にかける。
- ④鍋にさといも、きのこ、豚肉を加え、中火で煮込む。
- ⑤具材に火が通ったらブロッコリーを添えチーズをのせフタをする。
- ⑥チーズが溶けたら、仕上げにオリーブ油を回しかけ完成。

調理のポイント

スープの味は、塩と黒こしょうで好みに調整を。市販のトマト鍋の素を使えばさらに簡単に。
メは、さといものとろみがついたトマトスープに、ご飯と溶きたまご、粉チーズを加えた「トマトリゾット」が絶品。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	429kcal	脂 質	22.3g	食塩相当量	4.4g
たんぱく質	31.0g	炭 水 化 物	27.6g		

