

トマトソースがけポークソテー カボナータ添え

材料

トマトソース

- * トマト 1個
- * オリーブ油 小さじ1
- * 乾燥バジル 2g
- * さとう 小さじ1/2
- * コンソメ 小さじ2

豚肉のソテー

- * 豚ロース 1枚
- * 塩・コショウ 少々
- * オリーブ油 小さじ1

カボナータ

- * ズッキーニ 1/5
- * 玉葱 1/4
- * パプリカ 1/5
- * トマト 1/4
- * 醤油・みりん 少々
- * バルサミコ酢 小さじ1
- * オリーブ油 小さじ1

作り方

トマトソース

トマトは適当な大きさに切りオリーブ油で炒め、コンソメ・砂糖・バジルを入れて煮込み、水分がなくなったらOK

カボナータ

トマト以外の野菜を乱切りにして炒め、少し火が通ったらトマトを入れ炒め、醤油・味醂・バルサミコ酢で味を整える

ポークソテー

豚肉は包丁で筋をたたいて塩・コショウをして中火で焼く



MEMO