



# ももちゃんの桃豚クッキング♥

2020年

8月

24日 放送分

熱を加えた甘酸っぱいさわやかなトマトを味わうお料理です。  
赤、黄2色のトマトを使ってカラフルに仕上げ、小ねぎのグリーンを散らします。  
家庭菜園のミニトマトが鈴なりになる時期。  
サラダで消費しきれないご家庭におすすめしたいレシピです。

第4回

## リコピンたっぷり★麻婆トマト



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2人分》

桃豚挽き肉	100g
ミニトマト	15コ
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
長ねぎ	1/2本
青ねぎ	2本
★水	100cc
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★みそ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★豆板醤	小さじ1
★顆粒鶏がらスープ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
水溶き片栗粉(水大さじ1・片栗粉小さじ1)	
ラー油	(お好みで)

### 作り方

- ①ミニトマトはへたを取る。しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。★は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を引いて熱し、しょうが、にんにく、長ねぎを炒める。香りがたったら豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ③★を加え、沸騰したらミニトマトを加えて煮る。
- ④ミニトマトの皮が少しむけてきたら火を止める。水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、再び火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛って青ねぎを散らし、お好みでラー油をかける。



### ポイント

\*②では、しょうが、にんにく、長ねぎを先に炒める事で香りがたち、風味が活きる。  
\*ミニトマトは、皮がむけてトロっとした感じまで火が通ると美味しい。

パークランドグループ