

真っ赤なトマトのサラダ蒸し

材料 料理教室 1グループ分（6名ご試食分）

こくみトマト（ラウンド）-----2～3個
かぶ-----大1個
キャベツ-----1/4玉
玉ねぎ-----1個
さつま芋-----1/2本
豚ばら肉（薄切り）-----200g
もやし-----1袋

トマぽん-----適宜

作り方

- ①トマトはくし切りにする。かぶは皮をむいて一口大に切り、キャベツは大きめのざく切りにする。たまねぎは、繊維と直角になるように切る。
- ②さつま芋は厚さ7～8mmにスライスし、豚ばら肉は食べやすい長さに切る。
- ③（料理教室では、ホットプレートをつかいます）
鍋に深さ1cmの水を張り、すのこをセットして煮立てる。
底にもやしを敷き、トマト以外の具材を入れてふたをし、15分蒸す。
- ④トマトを入れてさらに4～5分蒸し、お好みの量のトマぽんをかけて頂く。

ポイント

ウインナー、しめじ、かぼちゃ、パプリカなどの食材もおすすめてです。



使うのはこれ

カゴメ トマぽん
190ml

水炊きや焼肉、サラダ
手巻き寿司にも！



調理時間
約25分

エネルギー
460kcal

塩分
2.8g