

# 大根



冬場の大根は甘味が強く、みずみずしいので、煮物やおでんなどに向いています。葉は炒め物や味噌汁の具、菜飯にしても美味しくいただけます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 豚ばら肉と大根のトマト煮

調理時間  
約50分

1人分  
477kcal

# 豚ばら肉と大根のトマト煮

調理時間

約50分

1人分

477kcal

## 【材料/4人分】

豚ばら肉(ブロック).....	400g
大根.....	300g
玉ねぎ.....	1個
ブロッコリー.....	0.5株
カゴメ 基本のトマトソース(295g)・	1缶
白ワイン.....	大さじ3
塩.....	適宜
オリーブオイル.....	適宜

## 【作り方】

- ①豚肉は厚さ1cmの一口大に切る。大根は2cmの厚みのいちょう切りにし、下茹でしておく。玉ねぎはくし形切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、豚肉が軽く色づく程度に炒め、塩をし、白ワインを加える。玉ねぎを加え軽く炒め、下茹でした大根、「カゴメ 基本のトマトソース」、水1カップを加える。
- ③とろみがつく程度に煮込みブロッコリーを加えて蓋をし3分煮込んで完成。