

【ぶた肉とトマトのポン酢炒め】

◎一口メモ

夏が旬のトマトと豚肉を合わせて炒めただけの簡単レシピです。

トマトとポン酢の相性が良く、暑い夏でもさっぱり食べられる人気のメニューです。

卵を入れたり、トマトをなすに変えたりしてもおいしいので、是非アレンジしてみてください。

給食では、八尾で有名な旭ポン酢を使用しています。

◎材料（4人分）

ぶたにく…200g

しょうが(みじん切り) もしくは チューブ)…小さじ1

玉ねぎ…1個

トマト…1個

サラダ油…適量

酒…大さじ1

ポン酢…大さじ2

砂糖…大さじ1

(ポン酢の種類によって、酸味が変わってきますので、お好みの酸味を砂糖で調整してください。)

◎作り方（4人分）

①玉ねぎとトマトは2cm角ほどの大きさに切る。

②油で、ぶたにく、しょうが、酒を入れ炒める。

③玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。

④トマトを入れて炒める。

⑤砂糖、ポン酢を入れて炒める。

⑥全体的に火が通ったら完成。

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん

ぶた肉とトマトのポン酢炒め

レタスとジャガイモのスープ

