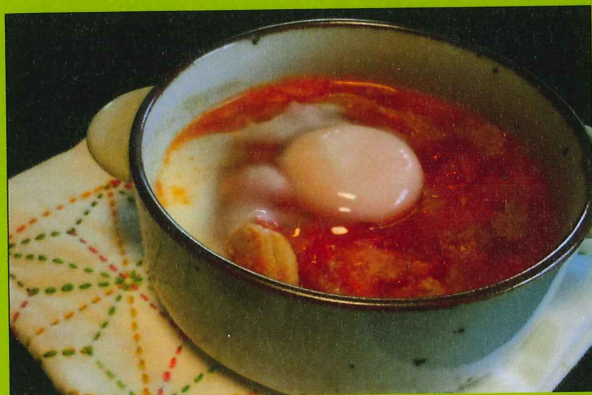


白菜と豚バラのトマトチーズ蒸し



材料(4人分)		調味料	
白菜	600g	トマトソース	
豚バラ薄切り肉	200g	ホールトマト	1缶
人参	80g	トマトケチャップ ^o	小2
しめじ	50g	ウスターソース	大1/2
		洋風スープ ^o の素	小1/3
にんにく (みじん切り)	1/2個	サラダ油	大1
卵	1個	塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	60g	バター	10g
パセリのみじん切り	適量		

作り方

1. 材料を切る。ホールトマトはつぶし、その他のトマトソースの材料と合わせておく。
2. フライパンにサラダ油、にんにくを入れ香りが出たら取り出し、バターをいれる。
3. 豚肉、白菜の芯から炒め、塩こしょうをする。
4. 少し透き通ってきたらその他の野菜を入れ、トマトソースを加え10分煮る。
5. チーズを散らし卵を割り入れフタをし、卵が好みの固さになるまで蒸す。
6. 2のにんにくとパセリを散らし完成。

