



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ（食品ロスゼロセミナークッキングレシピ①）

12. まるごとトマ豚汁

旬のトマトを生とは別の食べ方で、皮も一緒にまるごと使います。

材料（2～3人分）

〈だし汁〉

水 500ml

昆布 10g

鰹節 15g

〈まるごとトマ豚汁〉

トマト 中1個

豚肉 50g

玉ねぎ 中1/2個

椎茸 小2個もしくは中1個

味噌 小さじ2（12g）

だし汁 300ml

油 少々

作り方

①玉ねぎは薄切り、椎茸は石づき取り、軸は細切り傘は薄切りにし、トマトはくし形に切っておく。

②鍋に油を入れ、豚肉と玉ねぎを炒める。
玉ねぎがうっすら透明になるまで炒める。

③②にだし汁を入れて5分程煮る（アクが出たら取る）。

④③にトマトと椎茸を入れて軽くかき混ぜ、3分程煮る。

⑤火を弱め④に味噌を加え、
ひと煮たちしたら火を止めて出来上がり。

