

(主菜) 豚肉のチーズ重ね焼き 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	314kcal	たんぱく質	32.6g
食塩相当量	2.0g		

STORY

体に潤いをもたらし、便通をよくする豚肉に、胃の働きを整え、食欲不振を改善してくれるトマトを合わせて。チーズは胃の粘膜を保護するので、胃痛の改善にも一役買います。

材料(2人分)

- たまねぎ 1個 【61.1 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 37 kcal)】
- バター (10g) 【74.5 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 745 kcal)】
- 豚フィレ肉 4枚 (200g) 【224 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 112 kcal)】
- 塩、こしょう各少々
- スライスチーズ 4枚 【254.3 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 339 kcal)】
- トマト 1/2個 【14.5 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 19 kcal)】
- オリーブ油適量 【322.4 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 921 kcal)】
- トマトソース 【(食材のカロリー(100gあたり)-44Kcal)】



作り方

1. たまねぎは皮をむき、縦半分に切ってから繊維に沿って薄切りし (①)、鍋にバターを入れて中火で透き通るまで炒めて (②)、取り出す。

①



②



2. 豚肉に塩、こしょうをして (③)、フライパンで両面に焼き色をつけて (④) 取り出す。

③



④



3. トマトのへたを取り (⑤)、厚めに4枚にスライス (⑥)、チーズは半分に折りたたむ。

⑤



⑥



4. パイ皿に、2. →1. →2. →1. →トマト→チーズの順に重ね、オリーブ油をかけて、180度に熱したオーブンで約3分焼く。

5. フライパンでトマトソースを温め (⑦)、器に温めたトマトソースをひき、4. を盛り付ける (⑧⑨)。

⑦



⑧



⑨



Point

豚肉をフライパンで焼き、その上に具材を重ね、ふたをして弱火で蒸し焼きにすれば、オーブンを使わなくても作れます。バジルを飾って彩り鮮やかなおもてなし料理に。