

## 豚ロースの ケチャップ焼き

トマトのレシピ



ご飯のおかずやお弁当に、  
食欲そそるトマト味!

### 材料 (2人分)

豚ロース肉 (1枚約150g)…… 2枚  
 塩・こしょう…………… 少々  
 ケチャップ…………… 大さじ3  
 水…………… 大さじ2  
 ズッキーニ…………… 1本

### 下ごしらえ

- 豚ロース肉は表面の水分をふき取り、軽く塩・こしょうをしておきます。
- ケチャップは水でのばしておきます。
- ズッキーニは洗って上下を切り落とし、厚めの輪切りにします。

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1 (分量外)を引いて火にかけ、豚肉とズッキーニを並べます。両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ② (ズッキーニは取り出しておきます。間程度じっくり煮込みます。
- ③ (1) に水でのばしたケチャップを加え、豚肉に絡めるようにして水分をとばします。
- ④ (3) を取り出して食べやすい大きさに切り分けます。皿に盛りつけてフライパンに残ったソースをかけ、ズッキーニを添えます。