

ポークチャップ



ざいりょう 材料【4～5人分】

豚肉	180g	サラダ油	小さじ1/2	} A
玉ねぎ	中 1/2個	トマトケチャップ	大さじ1と1/2	
しめじ	50g	ウスターソース	大さじ1と1/2	
人参	小 1/4本	砂糖	小さじ1	
ピーマン	中 1/4個	赤ワイン	少々	
		塩	少々	
		こしょう	少々	

～ 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅のスライス、人参、ピーマンは千切りにしておく。
- ③ しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ ②③を入れ炒める。
- ⑥ 調味料Aを入れ、味を調べて仕上げる。



豚肉と野菜にケチャップ味のソースをからめた、

ご飯にも合う一品です。

肉は牛肉、鶏肉、野菜はお好みのものでも良いでしょう。