



# ポークチャップ



## 栄養価(1人分)

エネルギー： 186 kcal

たんぱく質： 10.8 g

塩分： 0.7 g

## 組み合わせ

ご飯 牛乳

ポークチャップ

マセドアンサラダ

冬野菜のスープ

## 材料【4人分】

豚ロース肉	4枚
塩	少々
胡椒	少々
米粉	大さじ2
(小麦粉でも代用可)	
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	適量
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
砂糖	少々

## ～作り方～

- ① 玉ねぎは薄切りにしておく。
- ② 豚肉はすじ切りをし、塩とこしょうで下味をつけ、米粉をまぶしておく。
- ③ 調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンで再度サラダ油を熱し、豚肉を焼く。
- ⑥ 火が通ったら余分な油をふき、③、④をフライパンに入れて全体にからめる。

## 一口メモ

しっかりした濃い味のポークチャップはご飯とも相性バツグンです。給食では豚ロースを使用しましたが、豚こま肉を使ってもOKです！

