

豚肉&野菜をケチャップ味でどうぞ！

ポークチャップ

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	300g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
油	大さじ 1
塩	少々
ケチャップ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1



【 作り方 】

- ① 玉ねぎとピーマンは長さ 2~3cm のせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、豚肉とピーマンを入れさらに炒める。豚肉の色が変わってきたら調味料を入れ味をととのえる。

※ レタスやサラダ菜ブロッコリーなどと一緒に盛り付けると彩りがきれいです。