

ポークケチャップ

【材料:4人分】

豚肉 ……………140g
玉ねぎ……………中1こ
ホールコーン ……………40g
清酒 ……………大さじ1
おろし生姜 ……………3g
おろしにんにく ……………2g
サラダ油……………小さじ1

A { ケチャップ……………大さじ3
しょう油……………小さじ1
酢……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2



ケチャップ味で、とても食べやすく、子供たちに人気のある献立です。炒めて調味料を加えてすぐ出来て、ボリュームがあるおかずです。玉ねぎやコーンのやさしい甘味もあり、ごはんも進みます。きのこやピーマンなどを加えたり、アレンジがきく料理です。

【作り方】

- ① 食材は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、食材を炒める。
- ③ A の調味料を加えて味を調える。

【1人分の栄養価】

エネルギー105Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.4g