

☆きゅうしょくレシピ19☆

【しんたまポークチャップ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたにく	120グラム	・・・3cmにきる
たまねぎ	240グラム	・・・5mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・せんぎり→さっとゆでる
ピーマン	20グラム	・・・せんぎり→さっとゆでる
あぶら	4グラム	
しお	すこし	
こしょう	すこし	
ケチャップ	40グラム	
ソース	20グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ぶたにくに、しお、こしょうをふっていためる。
- 2 たまねぎをいれていためる。
- 3 にんじんをいれていため、ケチャップ、ソースをいれて、あじがなじむようにする。
- 4 ピーマンをいれてすこしにする。

