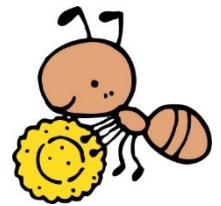




# ポークチャップ



## <材 料>

4人前

豚肩ロース 300g 玉ねぎ 中1個 ピーマン 1個 塩・胡椒 少々

※ケチャップ 大さじ4 ソース 大さじ1 砂糖 小さじ1 酒 大さじ1

## <作り方>

- ① 豚肩ロースは1口大、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎを良く炒め、肉を加えバラバラに離すように炒める。
- ③ ②に火が通ったら、※の調味料を入れてからませ、ピーマンを加えなじませる。
- ④ 塩・胡椒で味を調えたら出来上がりです。



## <ワンポイント>

豚肩ロースは薄切を使用しました。小さなお子さんも食べやすく、大好きな味付けです。