



# ポークチャップ。



## 材料（大人4人分）

- ・豚肉ロース…200g
- ・塩…少々
- ・薄力粉…適量
- ・たまねぎ…1/2 個
- ・にんじん…1/4 個
- ・生椎茸…2 個
- ・ピーマン 1 個
- ・じゃがいも…1 個
- ・えのき…1/2 束
- ・にんにく…1 片(チューブでも可)
- ・ケチャップ…大さじ 3
- ・粉チーズ…大さじ 5



## 作り方

- ① 豚肉を一口大にカットする。たまねぎ・椎茸は薄切り、にんじん・ピーマンは千切り、じゃがいもはいちょう切り(薄め)、にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉に塩を少々振り、薄力粉をまぶし、熱したフライパンで表面がカリッとするまで焼く。焼けたら、一度皿によける。このままフライパンでにんにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。ある程度火が通ったら、残りの野菜も加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、ケチャップと粉チーズを和えて、完成！

## 栄養・一口メモ

- ・お野菜たっぷりの子ども、先生にも人気メニューです！残りのお野菜を加えてアレンジしてみてくださいね。
- ・ケチャップベースの甘めの味付けなので、タバスコなどで、大人はピリ辛にしても美味しいです●

