

豚肉



疲労回復に効果があるといわれるビタミンB1が豊富。アミノ酸のバランスがよい、良質なタンパク質も含まれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



彩り野菜のつゆうま™ポークチャップ

調理時間
15分

1人分
392kcal

彩り野菜のつゆうま™ポークチャップ

調理時間

15分

1人分

392kcal

【材料/2人前】

豚ロース肉(薄切り).....200g

たまねぎ.....1/2個

にんじん.....1/3本

黄パプリカ.....1/4個

ピーマン.....1個

サラダ油.....大さじ1

〈調味料〉

ミツカン 追いがつお®つゆ2倍..大さじ4

カゴメ トマトケチャップ...大さじ2

〈お好みで〉

イタリアンパセリ.....適宜

【作り方】

①たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。ピーマン、黄パプリカは一口大の乱切りにする。〈調味料〉は混ぜ合わせる。

②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、表面にうっすら焼き目がついたら、①の野菜を入れてしんなりするまで炒める。

③余分な油をペーパータオルでふき取り、〈調味料〉を加えてとろみがつくまで炒めからめる。

④③を器に盛り、お好みでイタリアンパセリを飾る。