

# 豚肉



ビタミンB1が豊富で、アミノ酸のバランスが良く、タンパク質も含まれています。火の通りがよく、さまざまな料理に大活躍の食材です。



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!



## ポークチャーシュー

調理時間  
約15分

1人分  
445kcal

# ポークチャップ

調理時間  
約15分

1人分  
445kcal

## 【材料/2人前】

- 豚ロース肉(薄切り).....250g
- 玉ねぎ.....1/2個
- サラダ油.....大さじ1
- 〈調味料〉
- カゴメ トマトケチャップ.....大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ4

## 【作り方】

- ①玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。〈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ロース肉を焼き、表面にうっすら焼き目がついたら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③余分な脂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、お好みの付け合わせ(レタスやミニトマトなど)を添える。