

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

豚肉と野菜のケチャマヨ炒め

調理時間

15分

1人分

408kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
トマトケチャップ

豚肉と野菜のケチャマヨ炒め

材料/2人分

豚肉(薄切り).....200g
塩.....少々
こしょう.....少々
キャベツ.....3枚
ピーマン.....1個
しめじ.....1/2パック
サラダ油.....小さじ2
〈ケチャマヨ〉
カゴメ トマトケチャップ..大さじ2
マヨネーズ.....大さじ2
こしょう.....少々
パセリ(みじん切り).....少々

作り方

- ①豚肉は5cm位の長さにカットして塩こしょうする。キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ②ケチャマヨを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、豚肉、キャベツ、しめじ、ピーマンを加えて炒める。
- ④火が通ったら、ケチャマヨを加えて炒め合わせ、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤お皿に盛り付けてお好みでみじん切りのパセリをかける。