



# ポークチャップ

20分

子どもの好きなケチャップ味で野菜が苦手な子どもたちにおすすめです☆



## ☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・ポークチャップ
- ・切干大根のサラダ
- ・みそ汁
- ・さくらんぼ
- ・お茶

豚肉はウィンナーや魚に変えても美味しいですよ♪

## 材料 . . .

## 作りやすい分量

豚肉 (細切れ)	200g
塩	少々
油	小さじ1
玉ねぎ(縦薄切り)	1/2個
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1/2

調味料

## 作り方

- ① フライパンに油を入れ、塩で味付けした豚肉を炒めていったん取り出す。
- ② ①のフライパンに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ③ ②に調味料を入れ、①を戻して煮絡める。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

Seirei Social Welfare Community