

豚肉ケチャップ炒め

幼児 1 人分

豚肩ロース	25 g	こしょう	少々
豚もも肉	15 g	ケチャップ	5 g
玉ねぎ	20 g	中濃ソース	2 g
ピーマン	7 g	砂糖	0.5 g
塩	少々	油	少々



- ① 豚肉は一口大に切り、玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさにスライスしておく。
- ② フライパンに薄く油を敷き豚肉を入れて炒める。
- ③ ②の豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを加えて塩コショウをして炒める。
- ④ ③に火が通ったらピーマンを加えて軽く炒める。
- ⑤ ケチャップ、中濃ソースを加えて炒めて完成。

【ワンポイントアドバイス】

- テフロン加工のフライパンを利用する場合は油を入れずに、豚肉から出る脂で調理する。
- 一度に作る量が多い場合は、玉ねぎを加えてから蓋をして、しっかり蒸し焼きにすると玉ねぎや豚肉にもしっかり火が通ります。