



給食メニューを 作ってみよう！

ポークチャップ

材料（1人分）

ぶたにく	15 g
塩	0.04 g
こしょう	0.01 g
でん粉	1.1 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
ブロッコリー	10 g
油	0.2 g
にんにく	0.1 g
砂糖	0.23 g
トマトケチャップ	4 g
ウスターソース	0.23 g
濃口しょうゆ	0.23 g
白ワイン	0.23 g



作り方

- ① 豚肉は2cmに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ・にんじんはスライス、にんにくはみじん切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、さっとゆがいておく。
- ③ 油を熱し、にんにく・①の豚肉に粉をつけて炒める。
- ④ たまねぎ・にんじんを加える。
- ⑤ ブロッコリーを加える。
- ⑥ 調味料で味を整える。



※豚肉をソテーした料理の一つで、ケチャップで味付けするのが特徴です。