肉料理

ポークチャップ



＜主な材料　４人分＞

豚ロース（とんかつ用）４枚

塩・こしょう　　少々

小麦粉　　大さじ１

タマネギ　　２分の１個

マッシュルーム　　４個

油　　大さじ１

＜ A＞

ケチャップ　　大さじ４

ウスターソース　大さじ１

水　　大さじ４

＜付け合せ＞

小松菜　　１／３把

冷凍トウモロコシ　少々

油　　小さじ２

塩・こしょう　　少々

ミニトマト　　８個

＜作り方＞

① 豚肉はラップで挟み、上から麺棒でたたいて柔らかくする。塩・こしょうを振り、小麦粉を全体に薄くまぶす。

② Ａを混ぜ合わせソースを作る。

③ タマネギ、マッシュルームは薄切りにする。

④ フライパンに油を熱し、豚肉を入れ両面に焼き色が付くまで焼いたら取り出す。タマネギを入れ、透き通ったらマッシュルームを加えサッと炒める。

⑤ ソースを加え、焦げないように弱火にし、ふつふつとしてきたら豚肉を加え煮絡める。

⑥ フライパンに油を熱し、切った小松菜とトウモロコシを炒め、塩・こしょうを振る。

⑦ 皿に⑤、⑥、ミニトマトを盛る。

【エネルギー２８５kcal、タンパク質１６．４ｇ、塩分 1.2g】

（伊勢原協同病院　管理栄養士　杉浦恵里）