

豚肉のケチャップ炒め

(1人分)
エネルギー114kcal
たんぱく質 11.0g

(主材料)
豚肉、玉葱、ケチャップ
(調理時間) 20分

☆ケチャップ味で子どもたちも大好き。ご飯がすすむお肉のおかずです。☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

- 豚肉 300g
- 食塩 0.6g (少々)
- こしょう 0.06g (少々)
- 玉葱 120g (1/2個)
- 植物油 12g (大さじ1)
- ケチャップ 36g (大さじ2強)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】



① 豚肉に塩とこしょうをもみ込んで、下味をつける。
玉葱は薄くスライスする。



② 鍋または、フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。



ポイント
玉葱をよく炒めると甘みが出て美味しくなります。



③ 下味をつけた豚肉を入れ、十分に火が通るまで、良く炒める。



④ 分量のケチャップを入れる。



⑤ 全体に味がなじむように、炒りつける。

材料を炒めてケチャップで味付けするだけ！あっといいう間にできあがり。



☆区立保育園の献立例☆



ご飯・豚肉のケチャップ炒め・甘酢和え・かぶの清汁