



新献立

おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん

# ポークチャップ



セッピー

令和4年3月15日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

豚もも	40 g	赤ワイン	1 g
玉ねぎ	45 g	砂糖	0.2 g
ピーマン	5 g	塩	0.1 g
にんにく	0.2 g	こしょう	少々
ケチャップ	10 g	オリーブ油	1 g
ウスターソース	2 g		

## 〔作り方〕

玉ねぎ…薄切り  
 ピーマン…千切り  
 にんにく…みじん切り



- ①オリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りがでたら、豚肉、赤ワインを入れ塩・こしょうをする
- ②①に玉ねぎを入れ炒めしんなりしたら、ピーマンを入れ炒め、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れ味を調え仕上げる

