



新献立

おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏向ナスくん

# 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

