

献立紹介

豚肉のソース炒め



〈材料 4人分〉

豚肉薄切り	160g
塩	少々
こしょう	少々
オレガノ	少々
炒め油	小さじ1
たまねぎ	1個
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
さとう	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かし、オレガノを入れる。
- ② 塩、こしょうで下味をつけた豚肉を沸騰した①に入れ茹であげる。
- ③ 油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ④ ③にトマトケチャップなどの調味料を入れ合わせる。
- ⑤ 水気を軽く切った②の豚肉を入れ混ぜ合わせる。