

豚肉の生姜焼きケチャップ風味

調理時間:20分

材料(2人分)		使用量
豚肉(薄切り)		180g
人参		1/3本
玉ねぎ		1/2個
サラダ油		小さじ1
A	ケチャップ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	みりん	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2/3
付け合わせの野菜・ごはん		お好みで



作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅に切り、人参は短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を焼く。
- ③ 肉の色が変わったら①を入れて炒める。
- ④ 火が通ったらAを入れて、全体に煮からめ、完成。

アピールポイント

- ・子どもから大人までおいしく食べられる一品です。
- ・千切りにした生姜を追加で入れると生姜の風味がアップしてオススメ！

1人当たりの栄養価

エネルギー	233kcal
たんぱく質	19.5g
食塩相当量	0.8g

※付け合わせの野菜やごはんの栄養価は含まれていません。

減塩のコツ！

◎ケチャップの塩分量はしょうゆのおよそ1/4！しょうゆをケチャップに置き換えるだけで簡単に減塩できます。

◎生姜の風味が料理のアクセントになります。