

簡単!すぐできる!

給食 レシピ

5月 19日 (火)

の献立の予定でした。

ポークチャップ



豚肉には、血や肉をつくる働きのある「たんぱく質」が豊富に含まれます!玉ねぎやパプリカを入れるとさらに栄養価・彩りもよくなります♪

作り方

- きのこは食べやすい大きさにする。
- サラダ油を熱し、にんにくとしょうが、肉を炒める。火が通ったらきのこを入れてさらに炒める。
- ケチャップと塩コショウで味をととのえ、完成。
好みで粉チーズやパセリをかけてもよい。

材料

- 豚肉 200g
- にんにく、しょうがチューブ 少々
- きのこ (マッシュルーム水煮缶やしめじなど)
- ケチャップ、サラダ油、塩こしょう 適量