

# たけおかのおすすめレシピ

## ポークチャップ

ポークチャップとは、豚のロース肉を油で焼き、トマトケチャップで味付けをした料理のことを言います。

当院のメニューでは食べやすいよう豚のこま肉を使用し、大豆、野菜を加えてより栄養を摂れるようにしています。

### 〈作り方〉

- ①豚肉は塩コショウで下味を付け人参はくし形、玉ねぎはスライスする。
- ②右記の(A)を混ぜ合わせる。
- ③豚肉を炒め、色が変わったら取り出し同じ鍋で人参、玉ねぎを炒める。
- ④取り出しておいた豚肉と大豆水煮を③に入れ、②の調味料を加える。
- ⑤少し煮詰めたら完成です。お好みで仕上げにパセリをふりかけると彩りがキレイになります。マーガリンを加えるとコクが出て美味しさが増します。

### (材料) 1人分

豚肉	50 g
塩コショウ	適量
玉ねぎ	50 g
人参	20 g
大豆水煮	10 g
マーガリン	5 g
サラダ油	3 g
(A)	
トマトケチャップ	5 g
中濃ソース	5 g
酒	3 g
砂糖	3 g

