

豚肉のケチャップ炒め

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:235kcal

食塩相当量:1.0g



材料(2人分)

豚肉	200g	A {	おろしにんにく	2g
玉ねぎ	100g		ケチャップ	大さじ2
しめじ	30g		こしょう	少々
油	小さじ1		ウスターソース	小さじ1

作り方

ケチャップ味の食べやすい味付けです。

豚肉は、肉類の中でもビタミンB1※を特に多く含んでいます。

※炭水化物をエネルギーへ変えるために必要な栄養素です。

① 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。

② フライパンに油を熱し、①を炒める。軽く火が通ったら、豚肉を加えて炒める。

③ 豚肉の色が変わったら、Aを加えて炒める。