

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

12/11 月




B
コース

12/12 火

豚肉のポークチャップ炒め

材料〈2人分〉

 麓山高原豚もも薄切り … 150g

玉ねぎ …………… 1/2個

エリンギ…………… 100g

小麦粉…………… 少々

塩、こしょう…………… 各少々

サラダ油…………… 適量

ケチャップ…………… 大さじ3

しょう油…………… 小さじ1

A 酒…………… 大さじ1

酢…………… 小さじ1

砂糖…………… 小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは縦1cm幅、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を中火で2～3分炒める。
- ④ ③に②を加え、中火で1～2分炒めAを加え、さらに中火で2～3分炒めて器に盛る。

約 336kcal 1人分