

あいちゃんセット

3

回目

A  
コース

2/7 水

B  
コース


2/8 木



# 豚肉ときのこの ケチャップ炒め



材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉…150g

しいたけ …………… 4枚

まいたけ …………… 100g

しめじ …………… 100g

えのき …………… 1束

にんにく …………… 1片

塩、こしょう …………… 各少々

サラダ油 …………… 大さじ1

ケチャップ …………… 大さじ2

A 顆粒コンソメ …………… 小さじ1

水 …………… 大さじ3

① しいたけは薄切り、まいたけは食べやすい大きさに分け、しめじとえのきは根元を切り落としてほぐし、にんにくは薄切りにする。

② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉と①を入れ、中火で3～4分炒めたら塩、こしょうをし、Aを加えて中火で1分炒め、絡める。

約 389kcal 1人分