



豚肉のポークチャップ炒め

材料〈2人分〉



麓山高原豚

ももスライス… 150g

玉ねぎ…………… 1/2個

エリンギ…………… 100g

パセリ…………… 適量

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 豚肉に塩、こしょうをふ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分炒めてAを加え、さらに中火で2～3分炒める。
- ⑤ 器に④を盛り、パセリを添える。