



ポークチャップ丼



子どもの好きなケチャップ味の丼です。にんにくの風味も加わって、ごはんが進む味付けになっています。



材料(4人分)

豚こま肉	200g
玉ねぎ	40g
人参	40g
しめじ	1袋
にんにく	1かけ
サラダ油	適量
ケチャップ	大さじ6
ウスターソース	大さじ4
みりん	大さじ2
塩こしょう	適量
ごはん	適量

作り方

- ① 玉ねぎはスライスに切り、人参は太めのせん切りにする。しめじはほぐしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①のにんにくを入れる。香りがしてきたら豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら①の玉ねぎと人参を入れてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらしめじを入れて、ケチャップとウスターソース、みりんを加えて味を付ける。
- ⑤ 塩こしょうで味を調え、ごはんのにのせてできあがり。

