

# ★ ぶたにく いた 豚肉のケチャップ炒め ★

## ● 材料 (4人分) ●

ぶたにく 豚肉	200g
たまねぎ	80g
マッシュルーム	60g
◎カレー粉	2g
◎とんかつソース	6g
◎ケチャップ	30g
◎塩	少し
◎こしょう	少し
あぶら 油	てきりよう 適量

## ● 作り方 ●

- ① たまねぎはくし切り、マッシュルームは薄くスライスする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをする。
- ③ たまねぎ、マッシュルームを加えて炒める。
- ④ カレー粉、とんかつソース、ケチャップを入れ、味をととのえる。

きゅうしょく にんき  
給食で人気のメニューです。

