



お手軽に 主菜

使用した
減塩食品は、
これ!



和風ポークチャップ (2人分)



材料

- | | |
|-----------------|------------|
| ・ 豚こま切れ肉 | 150g |
| ・ たまねぎ | 1/2個(100g) |
| ・ サラダ油 | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ1 |
| ・ ポン酢(塩分25%カット) | 小さじ2 |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 |
| ・ ブロッコリースプラウト | 1パック |

作り方

- ①玉ねぎは薄く切る。
- ②フライパンに油を入れ、たまねぎが薄く色付くまで炒める。
- ③豚肉を加えて炒め、火が通ったら片栗粉を振り入れ、さらに炒める。
- ④トマトケチャップ・砂糖・ポン酢を加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、ブロッコリースプラウトを添える。

1人分 栄養成分

エネルギー	225Kcal
たんぱく質	14.7g
食塩相当量	0.55g