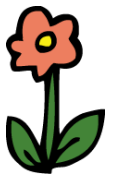




ご飯がすすむ！

☆豚肉とじゃが芋のバーベキューソース炒め



【材料】大人2人分、こども1人分

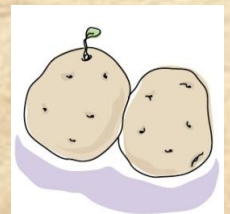
- ・ 油 適量
- ・ にんにく 1片
- ・ 豚肉(コマ) 200g
- ・ 食塩 少々
- ・ 薄力粉 大さじ1
- ・ 玉葱 1個
- ・ じゃがいも 1個
- ・ コンソメ顆粒 小さじ2/3
- ・ ケチャップ 大さじ2
- ・ 中濃ソース 大さじ1弱
- ・ 醤油 大さじ1弱

(A)



【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、下茹で又は電子レンジ(600W 約5分)で串が通るくらい加熱する。
- ②にんにくはみじん切り、玉葱はくし切りにする。
- ③豚肉は食塩で下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら③を加えて炒めて、一旦器にとりだす。
- ⑤油を継ぎ足し、玉葱を炒める。軽く色づいてきたら①、④、合わせた(A)を入れて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする。蓋をとり、強火でざっくり炒め合わせる。



☆盛り付ける際に、レタスを敷いたり、上にパセリをふると彩りがきれいです
 ☆大人はお好みで、最後にこしょうをふると美味しいです

献立例

豚肉とじゃが芋のBBQソース炒めは<主菜>なので、
 ご飯、サラダ、汁ものと組み合せて！