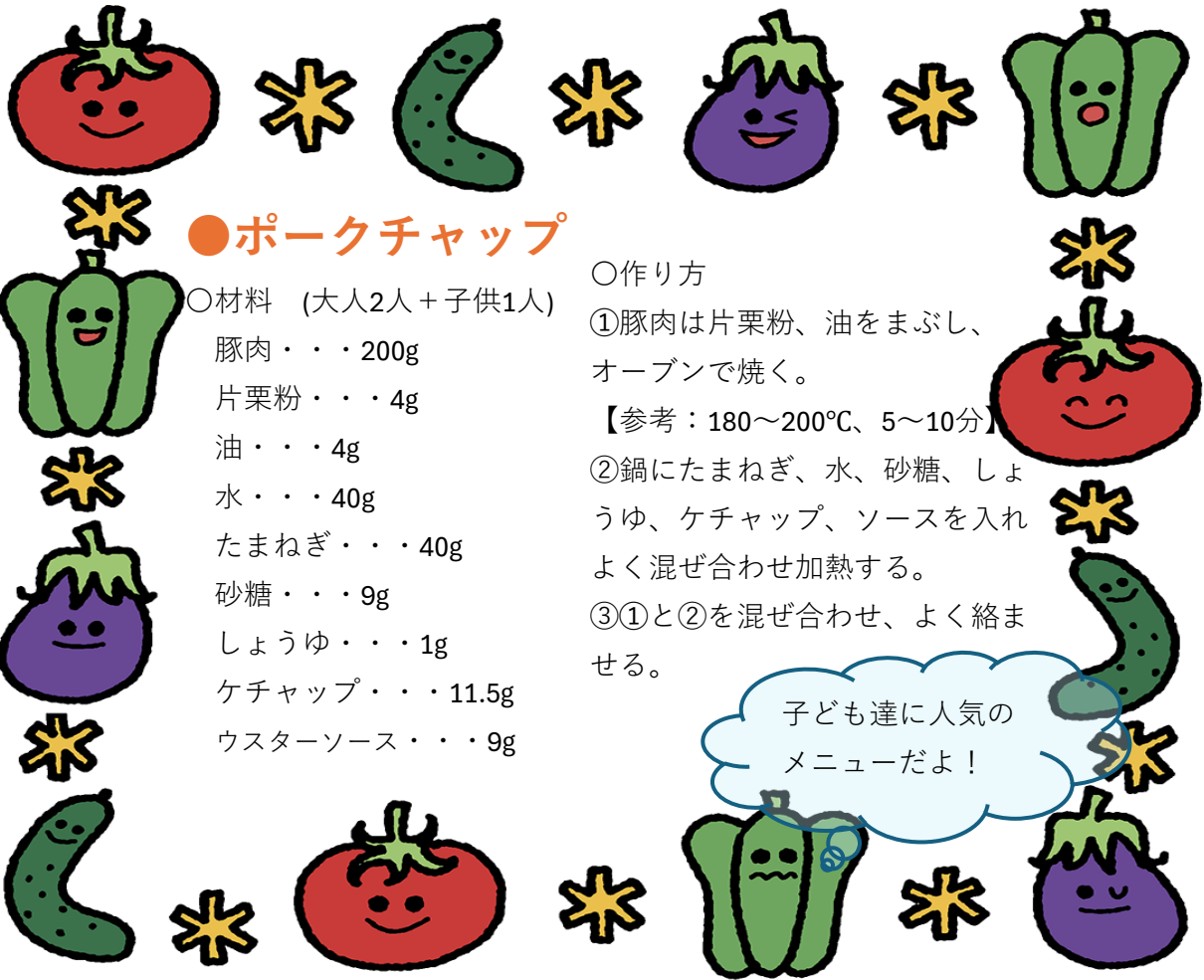


おすすめ献立



●ポークチャップ

○材料 (大人2人+子供1人)

- 豚肉・・・200g
- 片栗粉・・・4g
- 油・・・4g
- 水・・・40g
- たまねぎ・・・40g
- 砂糖・・・9g
- しょうゆ・・・1g
- ケチャップ・・・11.5g
- ウスターソース・・・9g

○作り方

- ①豚肉は片栗粉、油をまぶし、オーブンで焼く。
【参考：180～200℃、5～10分】
- ②鍋にたまねぎ、水、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ソースを入れよく混ぜ合わせ加熱する。
- ③①と②を混ぜ合わせ、よく絡ませる。

子ども達に人気のメニューだよ！