



ポークチャップ

《材料》

	おとな
	2人分
豚薄切り肉	200g
たまねぎ	40g
おろししょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ1/2
油	適量



☆こども1人分はおとな1人分の半分量が目安です。

お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1. 豚肉は食べやすい大きさ、たまねぎは薄切りにする。
2. 1、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、ソースをもみ込み15分程度おく。
3. 油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。

