

【給食レシピ】12月

## 豚肉のソース炒め



### 献立紹介 豚肉のソース炒め

〈材料 4人分〉

豚ももスライス 300g  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
オレガノ 小さじ1/2  
玉葱 中1個  
パセリ 少々  
トマトケチャップ 大さじ4  
ウスターソース 大さじ2  
砂糖 小さじ1  
炒め油 適量

〈作り方〉

- ① 豚肉を3cm位に切り、塩・こしょうで下味する。
- ② たっぷりのお湯にオレガノを入れ、豚肉を茹で上げる。
- ③ 玉葱の薄切りを油で炒め、調味料を入れ、ソースを作る。
- ④ ③に②を入れ混ぜ合わせ、パセリのみじん切りを青味に散らし、仕上げる。