

主菜

ポークチャップ

1人分の栄養価

- ・エネルギー：143kcal
- ・たんぱく質：10.2g
- ・カルシウム：7mg
- ・鉄：0.4mg



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
豚肉 (切り身)	200g	50g を 4 枚	家庭では小間肉などでも OK
液体塩こうじ	6g	小さじ 1	
こしょう	少々		
酒	8g	小さじ 1 と 1/2	
トマトケチャップ	12g	小さじ 2 と 1/2	
にんにく	0.4g	チューブなら 0.5cm	みじん切り (すりおろしでも可)
サラダ油	1g	小さじ 1/2 弱	※小間肉でつくる時は炒め油にする
玉ねぎ	24g	1/10 個	薄切り
トマトケチャップ	36g	大さじ 2 と 小さじ 1	
中濃ソース	8g	小さじ 1 強	
きびざとう	3g	小さじ 1 弱	
水	4g	小さじ 1	

① 豚肉に下味調味料を揉みこみ、1時間以上置く。

◎小間肉などの場合、すべての調味料 (サラダ油は抜く) を揉みこむ。

(前日に用意しておいても OK)

② フライパン (テフロン加工なら油不要) で① (下味をつけた肉) を焼く。

片面に焼き目が付いたら裏返し、フタをして蒸し焼きにする。焼けたらお皿に取り出しておく。

◎小間肉などの場合、炒め油を温めたフライパンで、①を下味調味料ごと炒めたら、完成!

③ 【タレ作り】フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを加えて透きとおるまで炒める。

トマトケチャップ・中濃ソース・きびざとう・水を加えて少し煮詰める。お肉にかけたら、完成!



子どもたちによく噛んで食事をしてもらうために、噛みごたえのある豚の切り身を使って、ごはん・パン・パスタなど、何とでも合うおかずを作りました。塩こうじを下味に使うと、ただ塩味がつくだけでなく、肉をやわらかくしたり、うまみを引き出したりといった、たくさんの良い効果があります!

