

ポークチャップ

【1人分:634kcal】



材料(4人前)

豚肩ロース(脂身付) …… 4枚(1枚70g)
 玉葱…………… 中1個
 マッシュルーム(スライス缶詰) …… 40g
 油 …… 小さじ1/2
 有塩バター …… 小さじ1/3

< 下味用 >

トマトケチャップ …… 大さじ5と小さじ1
 赤ワイン …… 12g
 水 …… 40g

< お肉焼く用 >

油 …… 小さじ2

作り方

- ①玉葱は、薄切りにする。
- ②豚肩ロースは、下味用の調味料で下味をつける。
- ③フライパンにお肉用の油を敷き、下味をつけたお肉を焼く。
- ④鍋に、油とバターを入れて熱し、玉葱とマッシュルームを炒める。
- ⑤炒めた④に下味に使用したソースを加えて煮込む。
- ⑥さらに、③の焼き汁も加えて煮込む。
- ⑦焼いたお肉を皿に盛り付け、上からソースをかける。

～POINT～

ソースにお肉の焼き汁を加えることで、コクのある美味しいソースに仕上がります。