

伝えて
いきたい!

産直お肉でほっこりうちの味

第56回 ポークケチャップ



産直

1143 冷凍 国産・シガフードプロダクツ

平牧三元こめ育ち豚こまぎれ

150g ★

平牧三元豚のモモ・ウデ等のこまぎれです。使い切りパックです。

100gあたり
本体 **132**円

特別価格

本体 **198**円
(税込 214円)

半
期
に
度

作っ
みて!

うす切りのお肉を使うと調理時間も短縮。
ご飯にもパンにも合う、コクのあるお総菜です。

《材料》(2人分)

1143 産直 平牧三元こめ育ち豚こまぎれ ……150g

272 玉ねぎ(うす切) ……1/2 個分

バター ……5g

208 産直 レタス(細切) ……50g

A

酒 ……大さじ1/2

片栗粉 ……小さじ1/2

塩 ……小さじ1/5

胡椒 ……少々

B

787 トマトケチャップ

……大さじ2

ウスターソース…小さじ2

醤油・砂糖…各小さじ1/2

白ワイン ……大さじ1/2

《作り方》

① 豚肉にAをよくもみこみ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、10分ほどおく(肉が柔らかくなる)。

② フライパンにバターを溶かし、①を炒める。肉の色が変わったらBを加えてしばらく炒め煮し、皿に盛ってレタスを添える。

ワンポイントアドバイス

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーになる時に必要です。不足すると疲労やストレス、肥満の原因になります。

