



【ポークチャップ 】

<分量 (2人分) >

豚肉(うす切り)	100g
玉ねぎ	小1/2個
塩・こしょう	少々
油	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ2
トンカツソース	小さじ1

<作り方>

- ①豚肉に塩・こしょうをしておく。
- ②玉ねぎは洗って皮をむき、5mm程度のうす切りにしておく。
- ③トマトケチャップとトンカツソースを混ぜておく。
- ④フライパンに油をひき、①と②をよく炒め、③も加えて焦げないように炒める。

※豚肉に調味料を加える前に、十分に火を通しておく！

豚肉には、体を作るタンパク質の他にビタミンB1もたくさん含まれているよ！玉ねぎと一緒に食べることで、吸収力がパワーアップして疲労回復効果も期待できるよ～♪

