

## ダイニングメニュー

隠し味はマヨネーズ!

# 春野菜のポークチャップ



### ■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(ロース)……………250g  
 サラダ油……………大さじ1  
 新たまねぎ……………1/2個  
 ぶなしめじ……………1/2パック  
 新じゃがいも……………2個  
 スナップエンドウ……………6個  
 ◆A〔ケチャップ……………大さじ4  
 ウスターソース……………大さじ1  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 塩・こしょう……………各適量

サニーレタス……………2枚  
 ベビーリーフ……………1/2パック

### ■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②新たまねぎは約1.5cm幅のくし形切り、ぶなしめじはいしづきを取り、食べやすい大きさにさく。
- ③新じゃがいもは洗って皮がついたまま4つに切り、ラップをして電子レンジに3~4分かける。
- ④スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでして冷水に取り、水気を切ってななめ半分に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、皿に取り出す。
- ⑥同じフライパンに①を入れて炒め、火が通ったら、⑤・③を入れ、炒める。Aを合わせたものを入れてからめ、塩・こしょうで味を調え、④を加え和える。
- ⑦皿に食べやすい大きさにちぎったサニーレタス・ベビーリーフを盛り、⑥を盛りつける。



・ごはんと一緒に盛りつけて、カフェランチ風にするのもおすすめです。

・粉チーズや黒こしょうをふってもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 302 kcal

