

豚肉のマリアソース



保護者の方から「レシピがほしい」と言ってきただけの程の人気メニューです。

片栗粉でとろみがついてるので、とても食べやすいおかずですよ。

材料 (1人分)

- ・豚もも肉 50g
- ・たまねぎ 20g
- ・にんじん 8g
- ・ピーマン 8g
- ・おろしにんにく 0.5g

調味料 (1人分)

- ・トマトケチャップ 6g
- ・ウスターソース 2g
- ・片栗粉 1g
- ・油 適量

作り方

1. たまねぎ・にんじん・ピーマンを細切りにする。
2. 油を熱し、にんにく・豚もも肉を炒める。
野菜を加え、柔らかくなるまで炒める。
3. ①で味をつけ、水でといた片栗粉を入れとろみをつける。

