

ポークソテー（幼児5人分）



材料

豚肉	200グラム
油	適量
玉葱	1/2個
ピーマン	1個
ケチャップ	大さじ1と1/3
赤ワインまたは酒	大さじ1
塩	少々

作り方

- 1,玉葱は薄切りにし、ピーマンは細切りにする。
- 2,フライパンに油を熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。
- 3,2に肉を加え、さらに炒める。
- 4,肉の色が変わったら、ピーマンを加え炒める。
- 5,3にケチャップ・ワイン（酒）・塩を加え、さらに炒める。