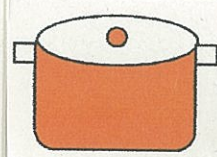


このレシピで

野菜が **130 g**  
とれます♪

ここがスゴイ！！



今ある調味料で簡単味つけ！！

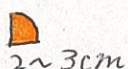
## 「豚肉と野菜のケチャップ炒め」

### ＜材料＞

豚バラ肉(スライス)	50 g
ピーマン	30 g (小1個)
にんじん	50 g (中1/2個)
玉ねぎ	50 g (中1/4個)
ケチャップ	大さじ1/2
ソース	大さじ1/2
塩こしょう	少々



### ＜作り方＞

- ① 豚肉は食べやすいようにカットする。ピーマン、玉ねぎは好みの大きさにカットする。にんじんは2~3mmくらいの厚さで3cmくらいのいちょう切りにする。  

- ② 豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜を入れて炒める。
- ③ 炒まったらケチャップとソース、塩こしょうで味をつけて完成！！

鎌倉女子大学実習生