



ハワイアン ポークソテー



※ 4人分 ※

材 料	分 量
豚もも肉	200g
酒	10g
塩・コショウ	適量
サラダ油	適量
ケチャップ	30g
パイン 缶詰	30g

1. 豚肉に酒と塩・コショウで下味をつけ、炒める。
2. パインはフードカッターなどで細かくする。
※フードカッターがない場合は、刻んでもよい。
3. 2にケチャップを加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。
4. お皿に1を盛りつけ、3のソースをかけてできあがり☆

♥ ポークはもちろん、「チキンソテー」にかけてもおいしいです ♥

