



佐保 香奈さん考案メニュー

ケチャマヨブー

(豚肉のケチャマヨみそ炒め)



めざせ！健康寿命日本一

大分県の食材を
美味しく
ヘルシーに
食べよう！！



調理時間 約15分

エネルギー 356kcal

塩分 1.7g

※写真はイメージです。



大分県産の食材×トマトたっぷり！

ケチャマヨブー (豚肉のケチャマヨみそ炒め)

材料(1人分)

豚肉(薄切り)	-----	90g
ニラ	-----	50g
塩	-----	少々
こしょう	-----	少々
サラダ油	-----	小さじ1
カゴメトマトケチャップ	---	大さじ1弱(15g)
マヨネーズ	-----	小さじ1.5
みそ	-----	小さじ1

作り方

- ① 豚肉、ニラは食べやすい大きさに切る。
トマトケチャップ、マヨネーズ、みそは混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、ニラの順に炒め、
塩こしょうを振る。
※余分な豚の脂はキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ ①の調味料を加え、軽く炒め合わせる。

Point!

2017年大分県&カゴメ学校給食 うま塩コンテスト(別府大学)
最終選考メニュー。トマトケチャップの旨味を活かしたうま塩メニューです。
ご当地大分食材のニらを使用。豚肉とニらの相性抜群。白ご飯の上にかけても合います。