

酢豚

一人分あたりの栄養価

エネルギー	230Kcal	たんぱく質	9.8g
脂質	12.7g	食塩	1.7g

<材料 (4人分)>

豚ももブロック・・・220g

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適宜

玉ねぎ・・・大1個 (240g)

にんじん・・・1/2本 (70g)

たけのこ水煮・・・50g

ピーマン・・・1個 (40g)

油・・・小さじ2

ケチャップ・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

さとう・・・大さじ2と1/2

酢・・・大さじ1と1/2

中華スープの素・・・小さじ2

片栗粉・・・小さじ2

水・・・小さじ4

A

(硬さは加熱しながら調整できます)

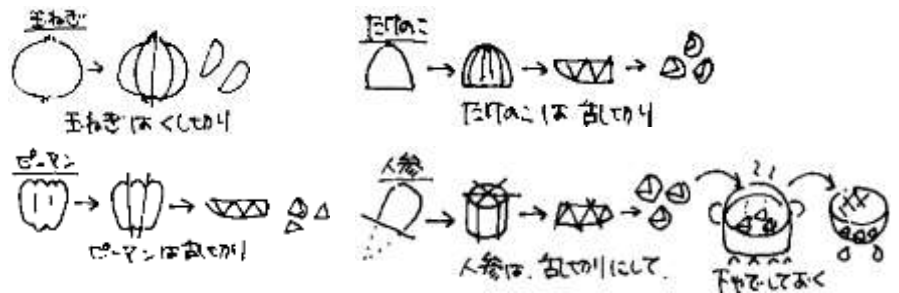
<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさの角切りにして、片栗粉をまぶして揚げる。
(しょうゆや酒・しょうがなどで下味をつけておくとよりおいしくなります)

※ 豚肉にはしっかり火を通しておきましょう!!



- ② 玉ねぎはくし切り、にんじん・たけのこ・ピーマンは乱切りにする。にんじんは下茹でする。

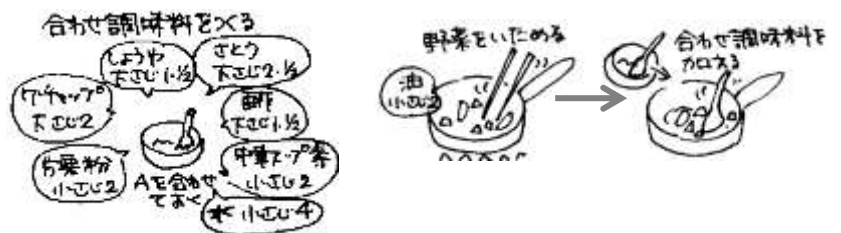


- ③ フライパンを熱して油をひき、野菜を炒め、野菜に火を通す。

A で合わせ調味料を作り、野菜に加えてよく混ぜる。

(とろみが出てくるので焦がさないように注意する)

※ とろみか少ないときは、水溶き片栗粉を追加して固さを調整する。



- ④ 最後に揚げた豚肉を加えてひと混ぜする。



市販の冷凍フライドポテトを揚げて加えてもおいしく食べられます。また、豚肉の代わりにミートボール、えびや白身魚などのフリッターを使うとひと味違ったおかずになります。

