



味はしっかり！だけどヘルシー  
**やわらか酢豚**

【1人あたりの栄養量】  
エネルギー 296kcal 食塩相当量1.6g



- 【材料（4人分）】
- \* 豚もも薄切り…16枚
  - \* にんじん…1本
  - \* 玉ねぎ…1個
  - \* ピーマン …2個
  - \* サラダ油…大さじ1
  - \* 塩コショウ…少々
  - \* ケチャップ …大さじ4
  - \* しょうゆ …小さじ2
  - \* 砂糖 …大さじ2
  - \* 酒 …大さじ1
  - \* 酢 …大さじ1
  - \* 中華あじの素…小さじ1
  - \* おろしにんにく …1片
  - \* おろししょうが …1片

A

豚もも肉は脂質が少なく、また揚げずに調理をしているのでカロリーダウンすることができます。



【作り方】

- ①人参、ピーマンは乱切りに、玉ねぎはくし形に切ります。Aを合わせておきます。
- ②豚肉を広げ、軽く塩コショウを振り巻いて片栗粉(分量外)をまぶします。フライパンにサラダ油をひいて豚肉を焼き、中まで火が通ったらいったん皿に取り出します。
- ③ 同じフライパンでにんじんを炒め、やわらかくなってきたらピーマンと玉ねぎを加えて炒めます。



- ④ ③にAを入れて煮立たせ、弱火でさらに3分程煮ます。
- ⑤ ④に②の肉を加えてたれを絡めたら完成です。



QRを読み込んで  
いただくと今までの  
レシピを見ることが  
できます❀みなさま  
からのつくれば  
お待ちしております♪

