

野菜たっぷりレシピ

主菜

野菜たっぷり酢豚



～作り方～

- ① 豚ロース肉は一口大に切り、しょうゆ、酒で下味をつけ、5分置く。
汁気がある場合は軽くふき取り片栗粉をまぶす。
- ② たまねぎは一口大に切る。にんじんは厚さ5mmのいちよう切りにする。
ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、①を揚げ焼きにする。
豚ロース肉に火が通ったら、②を加え炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、余分な油はふきとる。
★を混ぜながら加え、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、器に盛り付ける。

材料（4人分）

豚ロース肉（とんかつ用）
……………300g
しょうゆ…小さじ1・1/2
酒……………小さじ1・1/2
片栗粉……大さじ1・1/2
たまねぎ……………150g
にんじん……………75g
ピーマン……………75g
油……………大さじ2

<和風甘酢あん>

★酢……………大さじ3
★しょうゆ……………大さじ2
★砂糖……………大さじ2
水……………大さじ3
片栗粉……………小さじ2

<1人分>

エネルギー	たんぱく質	塩分
123kcal	7.8g	1.2g

