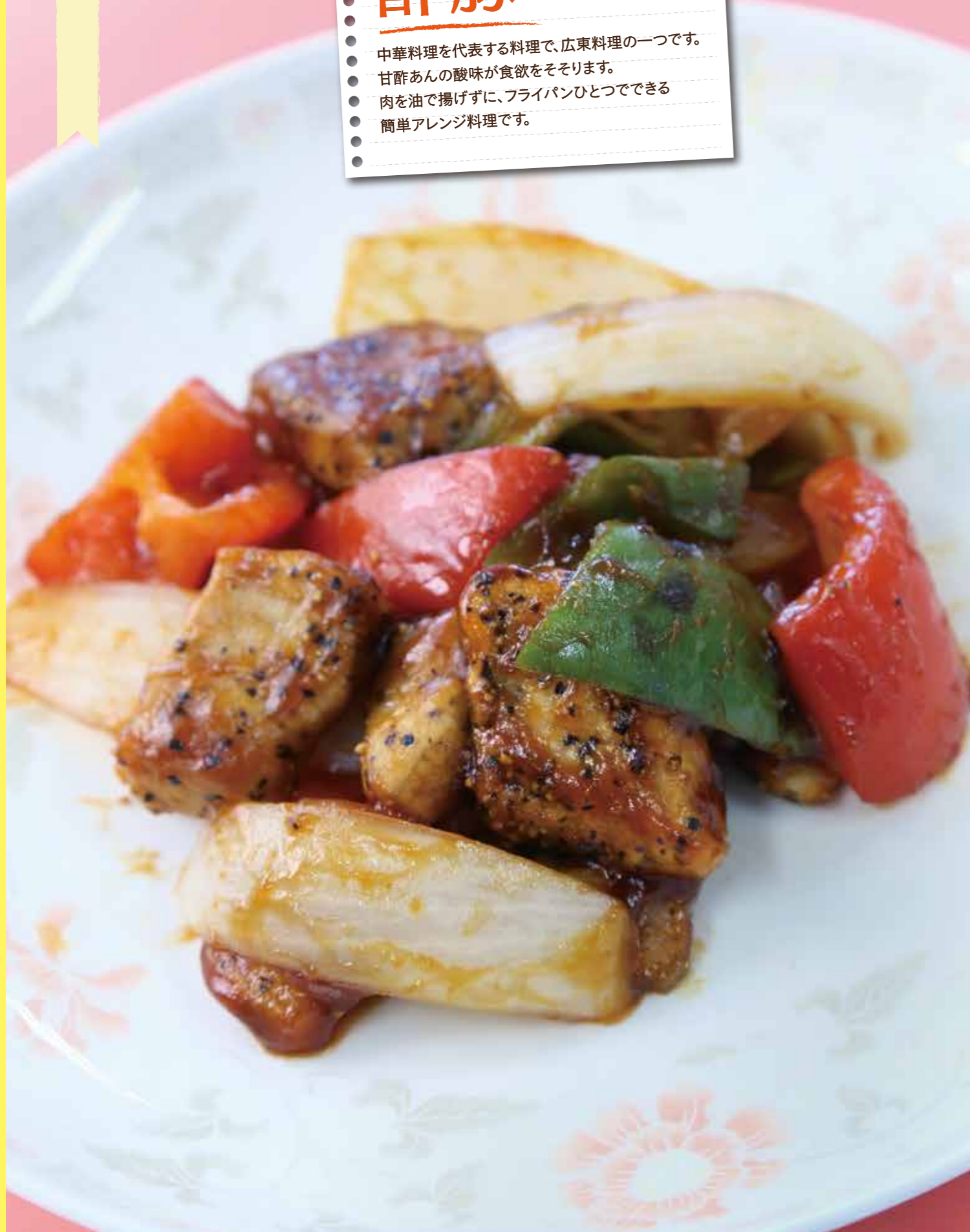


酢豚

中華料理を代表する料理で、広東料理の一つです。
甘酢あんの酸味が食欲をそそります。
肉を油で揚げずに、フライパンひとつでできる
簡単アレンジ料理です。



材料(2人分)

- 豚ロース トンテキ用2枚
- あらびきこしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1杯
- たまねぎ 1/2個
- パプリカ 1/2個
- ピーマン 1個
- 油 小さじ1杯
- 「トマトケチャップ 大さじ3杯
- A 黒酢 大さじ2杯
- ↳ 砂糖 大さじ1杯

作り方

- ① 豚肉は2~3cmの角切りにしてポリ袋に入れ、こしょう、片栗粉の順に入れてまぶす。
- ② たまねぎはくし型切り、パプリカ、ピーマンは3~4cmの乱切りにする。
- ③ フライパンに油、①を入れてふたをし、中火から弱火で焼く。
- ④ 豚肉の両面に焼き色が付いたら②を加え、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 野菜に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで炒める。



1人分の栄養価

エネルギー.....	297kcal
たんぱく質.....	13.9g
脂質.....	13.4g
炭水化物.....	28.8g
食塩.....	0.8g

豆知識

肉に下味をつけないのが減塩のコツです。
材料のまわりに味付けをすることで
減塩しても美味しく食べられます。

