

お家で作ってみませんか♪

4つの調味料さえあれば
味付けは簡単！



おかず：炒め物

酢 豚

野菜は小さめに切り、肉は少し多めに
すると食べやすいですよ！



材 料（4人分）

・豚角切り肉	200g
A・しょうゆ、酒	各小さじ1
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・にんじん	20g
・たけのこ	40g
・たまねぎ	40g
・ピーマン	10g
・赤パプリカ	10g
・干ししいたけ	2枚
・サラダ油	適量
B・ケチャップ	大さじ 2
・さとう	大さじ 1
・しょうゆ	小さじ 2
・食酢	小さじ 2
・片栗粉	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2

作 り 方

- ①豚肉はAの調味料で下味をつけておく。干ししいたけは水でもどしておく。
Bの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②にんじん、たけのこは小さめの乱切りにする。たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、干ししいたけはひと口大に切る。
- ③ピーマンは下茹ですておく。
- ④豚肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤大きめのフライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干ししいたけを炒める。野菜に火が通ったら、赤パプリカとBの調味料を加える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、③のピーマンと④の豚肉を入れ、仕上げにごま油を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー156kcal / たんぱく質9.8g / 脂質8.0g / 塩分0.7g