

おすすめヘルシーレシピ

豚こま肉の酢豚風

(エネルギー234kcal タンパク質 14.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)

○豚小間肉	130g
○玉ねぎ	1/4 個
○にんじん	1/4 本
○しいたけ	1 枚
○チンゲン菜	1/2 株
○サラダ油	大さじ1

A	○水	大さじ2
	○酢	大さじ1
	○ケチャップ	大さじ1
	○砂糖	大さじ1
	○しょうゆ	大さじ 1/2
	○片栗粉	大さじ1
	○塩	ひとつまみ



作り方

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは皮をむいて半月切りにします。しいたけは4等分に切ります。チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切りにします。
- ②A の調味料を混ぜ合わせます。
- ③熱したフライパンに油をしき、玉ねぎ、にんじんを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、豚肉を加えて炒めます。
- ④豚肉の色が変わってきたら、しいたけ、チンゲン菜の茎を加えて炒めます。
- ⑤野菜に火が通ったら、チンゲン菜の葉を加えて炒め、葉がしんなりしたら一度火を止めます。
- ⑥A を再度混ぜてからフライパンに加えて混ぜ合わせ、再度火をつけてとろみが出るまで炒めて完成です。

~ひとこと~

本格的な酢豚は具材を油で揚げてから味付けをしますが、今回は揚げずに、少し多めの油で炒めてから味付けをします。「揚げる」を「炒める」に変えると、脂質の量を抑えられます。

野菜はなすやピーマン、白菜など旬の野菜で代用できます。