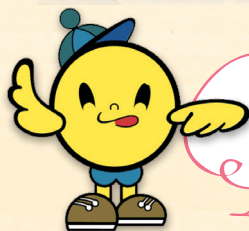


揚げない簡単酢豚



鶏肉や牛肉でも
おいしいよ!!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) … 439Kcal
たんぱく質 (g) … 20.4g
脂質 (g) … 26.8g
炭水化物 (g) … 26.3g
食塩相当量 (g) … 1.6g

1人分の材料

豚肉スライス …… 100g
塩こしょう …… 少々
片栗粉 …… 12g
油 …… 4g
玉ねぎ …… 50g
なす …… 50g

ピーマン …… 15g
パプリカ …… 10g
★ケチャップ 15g (大さじ1)
★しょうゆ 9g (大さじ1/2)
★酢 …… 8g (大さじ1/2)
★砂糖 …… 5g (大さじ1/2)

- ① 豚肉は広げ、端からクルクル巻き、塩こしょう、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマンとパプリカとなすは乱切りにする。
- ③ ★の材料を合わせ、調味料を作っておく。
- ④ フライパンに油を入れ、肉の巻き終わり側を下にして並べ、中火で軽く転がしながら焼く。
- ⑤ 玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカを加え、中～強火で野菜に火がとおるまで炒める。
- ⑥ ③の合わせ調味料を加えて、中火で1分程度で全体に混ぜ合わせる。