

揚げない彩り酢豚



[やさい量] 一人あたり 約 130g

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし切りにし、人参とさつま芋は5ミリ厚さの銀杏切りにし、ふんわりラップをかけて電子レンジ 600Wで2分程加熱する。ピーマンは乱切りにする。しいたけは石づきを除き4等分にカットする。にんにくはみじん切りにする。
- ② (A)の調味料は合わせておく。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンに油大さじ1/2を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、①の豚肉を加えて炒め、肉に火が通ったらいったん取り出す。
- ④ ③のフライパンに油大さじ1/2を足し、①の野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら、③の豚肉を戻し入れ、(A)をもう一度よく混ぜて回し入れ、全体にからめる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	289kcal	19.8g	10.6g	33mg	1.0g

(一般的な酢豚では、エネルギー400kcal、脂質15g程度が目安です)

ひとくちメモ

- 揚げないから調理もかんたん、脂質も抑えられます。
- ナトカリバランスのとれた塩分控えめで野菜たっぷりの酢豚です。
- さつま芋を南瓜でアレンジするのもおすすめです。南瓜はビタミンA、C、Eやカリウム、食物繊維が豊富で免疫力向上、疲労回復、生活習慣病予防などの効能が期待でき、腸内環境を整える効果や身体を温め冷え症改善も期待されます。

