

揚げない彩り酢豚



【やさしい量】一人あたり 約 130g

【材料】2人分

(A)	豚もも肉(できれば赤身)	160g
	片栗粉	大 1(9g)
	玉ねぎ	1/2 個(100g)
	人参	1/3 本(50g)
	さつま芋	50g
	ピーマン	30g
	しいたけ	20g
	にんにく(みじん切り)	1 かけ(5g)
	酒	大 1(15g)
	酢	大 1(15g)
	減塩しょうゆ	小 2(12g)
	てんさい糖	小 2(6g)
	鶏ガラスープの素	小 1(2.5g)
	片栗粉	小 1(3g)
サラダ油	大 1(12g)	

【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、人参とさつまいもは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。
- ナトリウム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。
- さつまいも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。

