

豚肉と野菜の甘酢炒め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 179 kcal, たんぱく質 19.8g,
脂質 6.0g, **食塩相当量 1.3g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【材料（2人分）】

- | | | |
|---|--------------|-------------|
| A | ●豚もも肉薄切り | 10枚 (160g) |
| | ○料理酒 | 小さじ2 (10g) |
| | ○こいくちしょうゆ | 小さじ1/6 (1g) |
| | ●たけのこ(水煮缶詰) | 1/5個 (60g) |
| | ●赤パプリカ | 1/2個 (20g) |
| | ●ピーマン | 1/2個 (20g) |
| | ●たまねぎ | 1/4個 (50g) |
| | ●にんじん | 1/4個 (30g) |
| | ●きくらげ(乾燥) | 2個 (3g) |
| | ●サラダ油 | 小さじ1/2 (2g) |
| B | ●グリーンピース(冷凍) | 大さじ2 (20g) |
| | ○穀物酢 | 小さじ4 (20g) |
| | ○鶏がらスープの素 | 小さじ1 (2.5g) |
| | ○こいくちしょうゆ | 小さじ1 (6g) |
| | ○砂糖 | 小さじ1 (3g) |
| | ○片栗粉 | 小さじ1 (3g) |
| | ○水 | 大さじ4 (60g) |

畿央大学 A班作成

【作り方】

- ①豚もも肉は大きめの一口大に切り、下味用のAの調味料をもみ込んで15分以上置く。Bの調味料を合わせておく。
- ②たまねぎ、ピーマン、赤パプリカは1.5cm角程度に、たけのこは薄切りにして1.5cm角程度に切る。にんじんは半月切りにする。きくらげは水で戻して、1.5cm角程度に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火で①の豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、②の材料とグリーンピースを加えて炒める。
- ④①で合わせたBの調味料をよくかき混ぜてから入れ、とろみがついたら火を止める。

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



旬の野菜も入れた具だくさんの一品！酢の酸味を生かして、減塩しているよ！

