

## 豚肉の甘酢あんかけ<主菜>



エネルギー 297kcal

塩分 2.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



### おすすめポイント

甘酢に使用している酢には酢酸が含まれています。  
酢酸には血管を拡張させる作用があり、高血圧改善に有効です。



阿知須共立病院 栄養科

## 豚肉の甘酢あんかけの作り方

### 材料（2人分）

豚ロース 60g×2枚  
塩 少々  
片栗粉 大さじ1  
サラダ油 適量

A 酢 大さじ1 1/2  
砂糖 大さじ2  
しょう油 大さじ1 1/2  
だし汁 60ml  
B 片栗粉 少々  
水 少々

ミックスベジタブル 80g  
ビーフコンソメ 少々  
パセリ 適量

- ① 豚肉に塩で下味をつける。
- ② ①の豚肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で表面がカラッとすするまで揚げる。
- ③ Aの材料を鍋に入れ加熱する。
- ④ Bで水溶き片栗粉を作り、③が沸騰したところに少しずつ加え、とろみをつけて甘酢あんを作る。
- ⑤ ミックスベジタブルを鍋に入れ、ひたひたの水とビーフコンソメを入れて加熱する。
- ⑥ 皿に②の豚肉を食べやすい大きさに切って盛りつける。
- ⑦ ⑥に④の甘酢あんをかけ、ミックスベジタブルとパセリを添える。

