



酢豚<主菜>



エネルギー 268kcal

塩分 1.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

豚肉にはビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンです。玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に摂ることで、ビタミンB1の吸収がよくなり、疲労回復の効果が増します。



阿知須共立病院 栄養科

酢豚の作り方

材料 (2人分)

豚ロース肉	100g
醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/3
揚げ油	適量
玉ねぎ	中1/2個
人参	30g
茹でたけのこ	20g
干しいたけ	1枚
パイン缶	30g
ピーマン	中1/2個
サラダ油	大さじ1
A	
ケチャップ	小さじ4
塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	80cc
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1/2

- ① 豚ロース肉を2cm角に切り、醤油で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎ、人参は1cm角に切る。茹でたけのこは1cm幅の薄切りに切り、干しいたけは水に戻し角切りにする。パインは1口大に切り、ピーマンは千切りにする。
- ③ ①の豚ロース肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけは600W5分加熱する。ピーマンも同様に600W3～4分加熱する。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけを炒め、Aを入れて煮詰める。
- ⑥ 煮詰まったら、パインと③の肉を加え絡める。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑧ 皿に盛り、上にピーマンを飾る。

