

ヘルシー酢豚(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 283kcal、食塩相当量 1.2g、

野菜の量 115g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活推進委員からのひとこと】

長芋やミニトマトなどが入った一風変わった酢豚です。野菜は煮ることでヘルシーに仕上がります。

材料(2人分) 調理時間20分

豚モモ肉 150g、長芋 5cm、玉ネギ 1/2個、ピーマン 2個、ミニトマト 6個、塩少々、コショウ少々、サラダ油大さじ1と1/2、水 1/2カップ、片栗粉大さじ1

【調味料】しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、砂糖大さじ1/2、片栗粉小さじ1

作り方

- ① 長芋はひげ根を切落とし、皮つきのまま大きめの乱切りにする。玉ネギは2cm角に切る。ピーマンはヘタと種を取り、大きめの乱切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- ② 豚モモ肉は一口大に切り、塩とコショウをふり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉を入れる。時々返しながらか、4~5分揚げ焼きして火を通す。
- ④ 鍋に分量の水と長芋、玉ネギを入れ、中火でフタをして2~3分煮る。
- ⑤ ④に③とピーマン、ミニトマトを加え、煮からめる。