肉も野菜もおいしい

酢　豚

【できあがり　80g】

エネルギー	170kcal	塩分	0.7g
たんぱく質	9.9 g	脂質	6.5g

ワンポイント

中華の人気メニューです。味つけにケチャップを使っていて、ピーマンもおいしく食べられます。（「ピーマン、これなら食べれるよ」という声もあります。）

材料　4人分

		（1人分g）
ぶたもも肉	160g	(40)
★しょうゆ	大さじ1/2	(2)
★しょうが	1/2かけ	(1)
片栗粉	大さじ4	(10)
揚げ油	適宜	
にんじん	1/2本	(16)
たけのこ	60g	(15)
玉ねぎ	1/2個	(32)
干ししいたけ	1個	(0.5)
ピーマン	1/2個	(5)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
◆砂糖	大さじ1弱	(2)
◆しょうゆ	小さじ2	(3)
◆ケチャップ	小さじ1強	(1.5)
◆酢	大さじ1/2	(2)

作り方

① 材料を切る。
- ぶた肉…一口大
- にんじん…いちょう切り
- たけのこ…たんざく切り
- 玉ねぎ…2㎝色紙切り
- 干ししいたけ…水で戻して千切り
- ピーマン…2㎝色紙切り

② ぶた肉に、すりおろしたしょうがと★のしょうゆで下味をつける。

③ ②のぶた肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

④ フライパンに油を熱し、にんじん・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・ピーマンを順に炒め、混ぜ合わせた◆で味つけする。

⑤ 揚げあがったぶた肉を④に入れ、中火でとろみがつくまでからめる。

田原市給食センター