



# ふんわり豚ロースの酢豚

J-CH26



## 【使用商品】

げんたしょうゆ

ヘルシーケチャップ

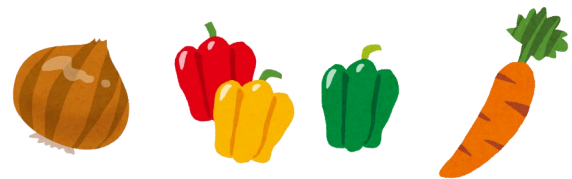


## ■材料と分量 (1人前)

豚ロース肉(薄切り)	...	50g
片栗粉	...	10g
揚げ油	...	4g
たまねぎ	...	20g
赤パプリカ	...	20g
ピーマン	...	20g
にんじん	...	20g
油	...	3g

## 【調味料】

★げんたしょうゆ	...	6g
★ヘルシーケチャップ	...	5g
★酢	...	5g
★酒	...	3g
★砂糖	...	3g
★顆粒中華だし(市販品)	...	1g



## ■作り方

### 【下ごしらえ】

- ◆ たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、にんじんは食べやすい大きさに乱切りにする
- ◆ ★印の調味料をあわせておく

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじんを茹でます。

にんじんに火が通ったら、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマンを入れてサッと茹で、水にさらしてからザルにあげます。

② 豚ロース肉は片栗粉をまぶし丸い団子状に丸めて、形が崩れないように菜ばしで押さえながら油で揚げます。

③ フライパンに油をひき、①の野菜を炒めます。

④ 野菜全体に油がまわったら、②の豚ロース肉と合わせておいた調味料を加えて炒めながら味をからめます。



### ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
283kcal	10.9g	16.8g	20.0g	18.4g	1.6g	362mg	17mg	119mg	0.5mg	1.0mg	1.0g

2014/7/17作成 2018/5/2更新

参考：日本食品標準成分表2015年版（7訂）追補2017年