

【献立名】

いちごの酢豚

【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
豚肉	200 g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1
いちご	100 g
たけのこ	80 g
にんじん	80 g
たまねぎ	100 g
ピーマン	1個
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ2 + 水大さじ1
ごま油	小さじ2

A

【作り方】

- 1 いちごはへたをとり半分に切る。
- 2 豚肉に下味を付けてフライパンでこんがり焼き、取り出しておく。
- 3 たまねぎ、ピーマンはくし形に切り、にんじんたけのこは乱切りにして下ゆでする。
- 4 鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ野菜を強い順に入れ、しんなりしたらざるにあげて水気を切る。
- 5 フライパンに合わせ調味料を加え煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 6 ゆでた材料を入れ、いちごを加えてさっと混ぜ、ごま油をまわしかける。

栄養価 (1人分)

熱量 130kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.1 g
野菜の量 100 g

