

さっぱりした和風味

豚バラとピーマンの甘酢炒め

Recipes for everyone!

2018年6月号



栄養成分値/1人分



エネルギー

420 kcal



塩分

1 g



調理時間

10 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		11.8 g
脂質		32.3 g
炭水化物	糖質	13.5 g
	食物繊維	2.6 g
カルシウム		24 mg



材料 (2人分)

豚バラ肉 (薄切り)	150g
ピーマン	小4~5個
たまねぎ	1/2個
〔A〕 酢	大さじ1と1/2
〔A〕 みりん	大さじ1
〔A〕 しょうゆ	大さじ2/3
〔A〕 砂糖	小さじ1と1/2
〔A〕 片栗粉	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1



作り方

- 1 豚肉は幅2~3cmに切る。ピーマンは縦6等分に切る。たまねぎは幅1.5cmのくし形切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油を中火で熱し、豚肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったらピーマン、たまねぎを加えてサッと炒め、ふたをして弱めの中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- 3 Aをもう一度混ぜてから加え、強火にして大きく混ぜて炒め合わせる。