

このレシピで

野菜が 140 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



時短!ラクラク!

揚げないヘルシー野菜酢豚

<材料(1人分)>

豚肉(薄切り)	80g
A トマトケチャップ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
ピーマン	1個(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
人参	7cm(40g)
サラダ油	適量
B 砂糖	大さじ1
穀物酢	大さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4



🌸 15分で作れます! 食卓でもお弁当でも 🌸

<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、<A>に漬け込む。
2. ピーマンは斜め切り、玉ねぎは幅5mmの薄切り、人参は3mmの厚手の半月切りにする。
は混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油をひき、豚肉、片栗粉をまぶし、火を通し、一旦皿に取り出す。
4. 2のフライパンで野菜を炒め、野菜に火が通ったら、豚肉をフライパンに戻し、合わせておいたを加えて、一煮立ちさせる。皿に盛り、完成。