

【ヘルシー酢豚】のレシピ

【材料】 4人分

豚ももスライス	160g	
高野豆腐	1個	
新たまねぎ	240g	
新人参	80g	
ピーマン	40g	
しいたけ	80g	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	
A {	水	150cc
	酢	大1と小2
	みりん	大さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ2
	おろししょうが	小さじ2
	オイスターソース	大さじ1



元気になる
一品だ
チーヌ!

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻して、16等分に切る。
- ② 豚ももスライスを16枚に切り分ける。
- ③ ①を②で巻き塊にする。こしょうをふっておく（肉巻きをつくる）。
- ④ 新たまねぎ・ピーマン・しいたけは1口大、人参は乱切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき③の肉巻きの巻き終わりを下にして並べ焼色がつくまで焼いたら、人参・新たまねぎ・しいたけを入れ軽く炒める。
- ⑥ 水を入れ、蓋をして5分ほど煮る。人参が柔らかくなったらピーマンを入れる。
- ⑦ 煮立ったら、Aを入れとろみがつく程度まで煮詰める。

※家にある材料で手軽に出来ます。このソースは、牛肉、鶏肉、魚、豆腐など何でも合いますので、いろいろアレンジできます。