



酢豚



エネルギー288kcal 脂質11.4g 塩分1.3g

★作り方★

- ①ピーマン・たまねぎは色紙切り、にんじん・たけのこは乱切りにする。
- ②じゃがいもは1～2cm角に切り、水にさらす。水気を切って油で揚げる。
- ③豚肉にしょうゆ・酒・おろししょうがで下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、ピーマン以外の①を炒め、水と調味料を加える。
- ⑤ひと煮たちしたら、ピーマンとパインを加え、最後にごま油を入れる。

★材料（4人分）★

- 豚肉（酢豚用）・・・120g
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1(6g)
- 酒・・・小さじ1(5g)
- おろししょうが・・・8g
- でんぷん・・・40g
- じゃがいも・・・100g
- 油（揚げ用）・・・適量
- ピーマン・・・20g
- にんじん・・・60g
- たまねぎ・・・200g
- たけのこ・・・60g
- パイン(缶詰)・・・60g
- 油（炒め用）・・・小さじ1(4g)
- さとう・・・大さじ1・1/2(13g)
- 酢・・・大さじ1(15g)
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1・1/2(27g)
- みりん・・・小さじ1(6g)
- 中華だし・・・小さじ1(2g)
- 水・・・50cc
- ごま油・・・小さじ1(4g)



★献立例★



ごはん・酢豚
アーモンドいりこ・キャベツあえ
オレンジ・牛乳



栄養士からのコメント

ピーマンには少し苦味がありますが、小さめに切ったり、油炒めにしたりすると食べやすくなりますよ。



★ ピーマン ★



ピーマンは、色の濃い野菜の仲間です。以前は緑色をしたものだけでしたが、今は品種改良され赤色・黄色などいろいろな色があります。ピーマンのおいしい季節は夏です。夏の太陽をいっぱいあびて育ったピーマンには、目のはたらきをよくするビタミンAや、貧血予防に欠かせない鉄分がたっぷり含まれています。

旬：7月～9月