

# レシピ

## ヘルシーレシピ

### 揚げないヘルシー酢豚

フライパンでお肉を炒め、甘酢とからめるだけ。油を使わず簡単ヘルシー酢豚です。



#### 作り方

- 〈1〉豚肉は1口大に切り、下味をつけておきます。
- 〈2〉玉ねぎ、ピーマン、パプリカピーマンも1口大に切っておきます。
- 〈3〉椎茸は1/4に切っておきます。
- 〈4〉ボールに甘酢をあわせておきます。
- 〈5〉〈1〉に分量の片栗粉をまぶしておきます。
- 〈6〉フライパンにサラダ油を入れて〈5〉の肉を入れ、色よく両面焼きます。
- 〈7〉肉を取り出し、〈2〉、〈3〉を入れて炒め、甘酢を入れて沸かします。
- 〈8〉水溶片栗粉でとろみをつけて、最後に〈7〉の肉をもどしてからめ仕上げます。

#### 材料 2人分

豚肉スライス	100g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
パプリカピーマン	1/8個
しいたけ	1枚
青ネギ	少々
片栗粉	大s2
サラダ油	適量
水溶片栗粉	適量

#### 〈豚肉の下味〉

酒	小s1
濃口醤油	小s1
生姜の薄切り	3枚

#### 〈甘酢〉

中華スープ	50cc
砂糖	大s2
酢	大s2
濃口醤油	大s2