

油で揚げない♪

わが家のレシピに仲間入り

彩り
きれい☆三

ごはんがすすむ!

はちかづ キッチン



問 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分…422kcal、食塩相当量 1.9g

やわらかい♪ 薄切り肉の酢豚

材料(4人分)

豚もも薄切り肉	400g
片栗粉	大さじ2
にんじん	1/2本(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ピーマン	3個(100g)
干しいたけ	4枚(15g)
たけのこの水煮	100g
パイナップル缶	80g
サラダ油	大さじ3
もどし汁	1/2カップ
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2と1/2
酢	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
片栗粉	小さじ2

甘酢あん

作り方

- 1 干しいたけは、ひたひたの水でもどしておく。
- 2 ①のもどし汁を使って、甘酢あんの材料を混ぜ合わせる。
- 3 にんじんは乱切りにして電子レンジで3分ほど加熱する。玉ねぎはくし形切りにする。ピーマン、しいたけ、たけのこは一口大に切る。
- 4 パイナップルは一口大に切る。
- 5 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 6 フライパンに大さじ2の油を熱し、⑤を炒めて一旦取り出す。
- 7 フライパンに大さじ1の油を追加して③を炒め、火が通ったら④と⑥を加える。
- 8 ⑦に②を一気に入れて手早く混ぜ、とろみがついたら火を消す。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

表面に味つけしよう!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- お肉の表面についた片栗粉が調味料を吸うため、調味料がうまってお肉にからみ、調味料が少量でもおいしくなるよ。

ねやまるアドバイス

- 薄切り肉を使うことで、肉に味がつきやすくなるよ。切り落とし肉や小間切れ肉でもおいしいよ。
- 干しいたけのもどし汁が少ないときは、水を足して1/2カップにしよう。
- 豚肉に片栗粉をまぶすことで、やわらかい食感になるよ。

