



## 減塩レシピ

## こま切れ肉で酢豚

エネルギー235kcal たんぱく質14.8g 塩分0.6g

材料	1人分	4人分
豚こま切れ肉	80g	320g
生姜汁	1g	4g
こしょう	少々	少々
片栗粉	4g	適宜
ピーマン	10g	40g
人参	20g	80g
玉ねぎ	40g	160g
ケチャップ	9	大きじ2
砂糖	3	小さじ1/2
醤油	1g	小さじ1
酢	4g	大きじ1
中華だしの素	0.03	小さじ1/2
水	大きじ1	50cc

### 作り方

- ① 豚こま切れ肉は生姜汁とこしょうで下味をつけてから丸めて形をつくり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし切りに、ピーマンは一口大に切る。人参は乱切りにし、茹でておく。
- ③ フライパンに油(分量外 大きじ3)を引き、①を入れ焼く。肉に火が通ったら一度取り出す。
- ④ ②をフライパンに入れ、炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、余分な油はふき取り、③のお肉をフライパンへもどして、調味料を合わせたものを加えて煮絡める。

### 料理の紹介

ブロック肉で揚げて作ることが多い酢豚ですが、こま切れ肉を使うことで、肉に火が通りやすく時短にもなり、また少ない油で焼いて作れます。ケチャップのうまみと酸味を利用して調味液を控えめにしました。調味液を最後に加えて煮絡めることで表面に味がつき、塩味が感じやすくなっています。