

ヘルシーカラフル酢豚

～薄切り肉を使って、揚げないのでヘルシー～



1人分 161kcal
塩分 1.4g

材 料 (2人分)

豚もも肉(薄切り)	100g	A	B	にんにく	1/2かけ
しょうゆ	小さじ1			しょうが	1/2かけ
酒	小さじ1			酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1			水	大さじ1と1/2
ブロッコリー	70g	C	黒酢※	大さじ1と1/2	
赤パプリカ	1/4個(30g)		砂糖	大さじ1	
黄パプリカ	1/4個(30g)		しょうゆ	小さじ2	
玉ねぎ	1/3個(70g)		※酢でも代用可		

作り方

- ① 豚肉は大きめの一口大に切ってポリ袋へ入れ、Aを加えて軽くもみ、5分程度おく。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、熱湯でゆでる
- ③ 赤、黄パプリカ、玉ねぎは一口大に切る。
にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- ④ テフロンのフライパンにBを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、③のパプリカ、玉ねぎを加え、Cを加えて中火で煮立たせる。
- ⑤ ①に片栗粉を加えて袋の上から握るようにまぶし、一口大に丸めながら④に加える。
- ⑥ 肉の色が変わったら、フタをして少し煮て火を通し、最後に②のブロッコリーを加え全体を混ぜ合わせる。