



野菜を食べよう!

酢豚風炒め



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②なす、ピーマン、赤パプリカは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④フライパンにごま油にひき、豚薄切り肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤具に火が通ったら②を加え、とろみがつくまで炒める。

材料(2人分)

・豚肉薄切り	100g	A	・ケチャップ	大さじ2
・なす	100g		・酢	小さじ2
・たまねぎ	80g		・砂糖	大さじ1
・ピーマン	40g		・顆粒鶏がらスープ	小さじ1
・赤パプリカ	40g		・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ2		・水	80ml

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	248	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	13.8	g
炭水化物	20.2	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	130	g

おすすめ ポイント

ケチャップ味でお子さんも食べやすい炒めものです。
野菜は冷蔵庫にあるもので代用できます。