

揚げない！ヘルシー酢豚



酢豚は、疲れた時には是非食べたい料理の一つです。豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンBを含み疲労回復に効果があります。様々な野菜からも各種のビタミンが摂れますし、お酢も疲労回復効果があります。今回の揚げない酢豚は、調理の工程でお肉を揚げないで焼くため、通常の酢豚よりも低カロリーでヘルシーなレシピになっています。是非お試しください。

塩分は

1人分

2.6g



材料（3人分）

豚肉（ロース肉）…250g

玉ねぎ…中1個

にんじん…小1本

ピーマン…4個 ※パプリカにすると色がきれいです！

【豚肉下味】

しょうゆ…小さじ1

酒…小さじ1

片栗粉か米粉…小さじ1

【合わせ甘酢あん】

中華スープ…150cc（ガラスープの顆粒小さじ1）

酒…大さじ1

砂糖…大さじ2

酢…大さじ3

しょうゆ…大さじ2

ケチャップ…大さじ2

E：約300Kcal／一人分

（※ヒレ肉なら、200Kcal／一人）

T：30分間

- ① 【下準備】合わせ甘酢あんの調味料を合わせておく
- ② カットした豚肉は、下味調味料に10分程漬けておく
- ③ 野菜は一口大の大きさに切る
- ④ フライパンに大さじ2の油を入れて両面焼く（油が飛ぶのでホイルをかぶせて蒸し焼きにする）
- ⑤ 肉は別皿に移してから、余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、先に人参玉ねぎを炒めてから、ピーマンを加える。
- ⑥ 8割位野菜に火が通ったら、合わせ甘酢あんの調味料と肉を加えてひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける

大さじ 15g

2.5g



小さじ 5g

調味料は計量スプーンで測りましょう。減塩の強い味方です！

100円ショップでも購入可能です。液体はこぼれる直前まで、粉類はすりきりで測ります。

クイズの答え

正解は②

塩分量(概算)

- ① おでん 4～5g
- ② 水炊き 2～3g
- ③ すき焼 5～6g

レシピ作成

いのうえ・かずよ
管理栄養士