

このレシピでとれる食品群



にく



あぶら



やさい

★ ポイント ★

かたまり肉や野菜を大きめに切ることで、噛む回数が増えます。野菜は歯ごたえが残る程度に炒めましょう。



■ 作り方 (調理時間20分)

- ① 豚肉は一口大に切る
ビニール袋に片栗粉・豚肉を入れてまぶす
- ② にんじんは5mm厚さの半月切り、他の野菜は一口大に切る
- ③ フライパンに油を中火で熱し、豚肉・にんじんを加え豚肉にしっかり火が通るまで炒める
- ④ ③に玉ねぎ・ピーマン・トマトを入れ、3分炒める
- ⑤ ④にAを入れてからめる

★ アドバイス ★

噛む力に少し不安がある方は、豚ロース肉(とんかつ用)→(薄切り)にかえましょう。野菜は茹でるか電子レンジで加熱して使います。

【すし酢を手作りする場合】

すし酢大さじ3 = 酢大さじ2・砂糖小さじ4
塩小さじ1/2



主菜

かみかみレシピ

カンタン酢豚



■ 材料 (2人分)

- ・豚ロース肉 2枚(140g)
(とんかつ用)
- ・片栗粉 小さじ2
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・にんじん 1/5本(30g)
- ・ピーマン 1個
- ・トマト 1/2個(100g)
- ・油 小さじ1
- A すし酢 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1



1人分

エネルギー 276kcal たんぱく質 12.9g 塩分 1.8g