

黒酢のヘルシー酢豚風



2人分

豚肉（できればかたまり） 150g
トマト 小1個
なす 1本
にんじん 小1本
たまねぎ 1/2個
ピーマン 1個
パプリカ（赤・黄） 1/4個ずつ
しいたけ 2個
パイナップル缶 スライス2枚
パイナップル缶汁 大さじ1
にんにく・しょうがすりおろし 1かけ分ずつ
塩コショウ 少々
片栗粉 適量
ごま油 適量

紹興酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1.5
ケチャップ 大さじ1/2
黒酢 大さじ1
中華スープ 大さじ2

- 1) をあわせておく。
豚肉は一口大に切ってたたき、塩コショウとパイナップル缶汁をもみこんでしばらく置く。
- 2) 野菜はそれぞれ乱切りし、にんじんはさらにレンジで2分ほど加熱しておく。
- 3) フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を焼く。焼き色がついたら一旦取り出しにんにく・しょうが・野菜を炒め、火が通ったら豚肉を戻し入れて合わせた調味料を入れてからめる。