

ヘルシー酢豚



＜＜材料（4人分）＞＞

高野豆腐	16g	サイコロ	にんじん	1/2本	小さめ乱切り
片栗粉	大さじ1・1/2		ピーマン	1個	1cm角切り
豚肩ロース	80g	角切り	しいたけ	2個	小さめ乱切り
生姜	少々	すりおろす	たけのこ水煮	1/4本	小さめ乱切り
酒	大さじ1/2		玉ねぎ	3/4個	1cm角切り
しょう油	小さじ2/3		炒め油	小さじ1	
片栗粉	大さじ1・1/2		トマトケチャップ	小さじ4	
揚げ油	適量		ざらめ糖	大さじ2	
			中濃ソース	大さじ2	
			酢	大さじ2	
			塩	ひとつまみ	
			水	小さじ4	

A

＜＜作り方＞＞

- ①高野豆腐は水で戻し、水溶き片栗粉をつけて揚げる。
- ②豚肉は生姜・酒・しょう油で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
- ③にんじん・ピーマンは茹でる。
- ④フライパンに炒め油を熱し、玉ねぎ・たけのこ・しいたけを炒める。
- ⑤鍋にAの材料を入れ、弱火でひと煮立ちさせる。
- ⑥①～⑤を混ぜ合わせる。

高野豆腐は、水を絞り過ぎないほうが揚げやすいソウ

