

# 酢豚



【材料】大人2人・子ども2人

豚小間肉	200g	玉ねぎ	1個	
生姜汁	大さじ1杯	パプリカ	1/2個	
しょうゆ	小さじ2杯	揚げ油	適宜	
片栗粉	適宜	A	しょうゆ	小さじ2杯
じゃが芋	1個		砂糖	大さじ2杯
人参	1/2本		酢	小さじ2杯
			みりん	小さじ2杯

【作り方】

- ①豚小間肉は生姜汁としょうゆに10分程漬けた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②じゃが芋は厚めのいちょう切り、玉ねぎとパプリカは1cm幅に切り、素揚げする。
- ③人参は乱切りにし下茹でする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤揚げた豚小間肉、じゃが芋、玉ねぎ、下茹でした人参、パプリカ、Aの調味料を合わせて加熱する。全体に調味料が絡まったら出来上がり。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	119kcal	脂質	5.1g
タンパク質	5.4g	塩分	0.4g