

2025年4月号

【料理名】豚肉とにんじんの黒酢炒め



【献立】

スナップえんどうのおひたし
ザーサイとねぎのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】367 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】（2人分）

豚肩ロース肉（ソテー用）……2枚（200g）

にんじん……1本（200g）

A 黒酢、砂糖……各大さじ1

A しょうゆ……大さじ1½

A かたくり粉……大さじ½

【作り方】

1. にんじんは乱切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1を加え、ふんわりとラップをして電子レンジで4分加熱する。そのまま粗熱をとり、水気をきる。
2. 豚肉は1枚を4等分に切り、塩少々をふってかたくり粉を薄くまぶす。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、水150mlを加えて混ぜる。
4. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②を3分ほど焼く。返してふたをし、弱めの中火で2分焼く。ふたをとって①を加え、中火で2分ほど炒める。
5. ③をもう一度混ぜてから④に加え、混ぜながらトロミをつける。フツフツとしてきたら30秒ほど加熱して火を止める。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。