

うすぎり肉でロール酢豚



油で揚げません

《1人分栄養価》

エネルギー	1 8 2 kcal
たんぱく質	1 1. 9 g
脂質	6. 5 g
食塩相当量	1. 5 g

★作り方

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ネギとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ②野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいた調味料Aを加え、よく絡めながら炒める。

★材料（2人分）

豚もも肉 （しゃぶしゃぶ用）	8 0 g
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
長ネギ	1 0 g
しょうが	4 g
にんじん	6 0 g
玉ねぎ	6 0 g
たけのこ	6 0 g
ピーマン	4 0 g
しめじ	3 0 g
ごま油	小さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 ・ 1 / 3
しょうゆ	大さじ 1
水	1 0 0 m l
片栗粉	小さじ 2

A