



『新玉ねぎと豚の甘酢和え』

周南市産“新玉ねぎ”を使用しています。
豚肉と新玉ねぎなどの野菜が甘酢とよく合い、さっぱりとした味わいでいただけます。

【材料】(4人分)

豚肉薄切り肉……200g	A	酢……大さじ4
片栗粉……大さじ3		砂糖……大さじ2
玉ねぎ……160g		しょうゆ……大さじ1
にんじん……30g		揚げ油……適宜
ピーマン……30g		

【1人分の栄養価】

エネルギー:207kcal	たんぱく質:11.2g	脂質:11.1g	炭水化物:16.0g
カルシウム:14mg	食塩相当量:0.8g		

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維にそってうす切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをする。
- ③合わせ酢の材料をあわせておく。
- ④ポリ袋に片栗粉と豚肉を入れ、まんべんなくまぶす。
- ⑤フライパンに油を入れて、豚肉を広げて焼く。香ばしい色がつくまで焼く。
- ⑥合わせ酢に、豚肉、野菜の順に入れ、全体を合わせて器に盛る。

