

平成25年7月5日

1人分の栄養

エネルギー 195kcal

たんぱく質 7.7g

脂質 10.1g

塩分 1.4g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ29

## ● 酢豚 ●



### 作り方

- ① 豚肉に下味を付け、片栗粉をつけて揚げます。
- ② Aの調味料は合せておきます。
- ③ 野菜は適当な大きさに切ります。
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒めます。野菜がしんなりしてきたら①を加えAの調味料を加えます。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

### 材 料

2人分

豚小間切れ	60g
濃口しょうゆ	2g
片栗粉	2g
揚げ油	適量
玉ねぎ	100g
ピーマン	60g
竹の子水煮	60g
人参	40g
干しいたけ	2g
炒め油	2g
酢	16g
上白糖	10g
濃口しょうゆ	6g
A ケチャップ	6g
料理酒	4g
ウスターソース	2g
コンソメ顆粒	2.5g
食塩	0.2g
片栗粉	2g

## ワンポイントアドバイス

★ピーマンの緑色のもとである葉緑素(クロロフィル)はコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、体外に排出するのを助ける働きがあります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話 : 097-548-7733 (代)

アドレス : <http://nagatomiseikei.com/>