

## 凍り豆腐で簡単酢豚



4 太りすぎない  
やせすぎない



### 材料 (2 人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 凍り豆腐     | 1 枚   |
| 豚ローススライス | 125g  |
| にんじん     | 80g   |
| 玉ねぎ      | 80g   |
| ピーマン     | 40g   |
| パプリカ (黄) | 50g   |
| 片栗粉      | 大さじ 2 |
| 塩、こしょう   | 少々    |

### \*ポイント\*

凍り豆腐を使って、ヘルシーな酢豚はいかがですか。揚げずに作るので、通常の酢豚よりも大幅にカロリーを減らすことができます。

|       |           |
|-------|-----------|
| A     |           |
| ポン酢   | 大さじ 1・1/2 |
| ケチャップ | 大さじ 1・1/2 |
| 砂糖    | 大さじ 1     |

|   |         |
|---|---------|
| 油 | 大さじ 1/2 |
|---|---------|

### 作り方

- 1 凍り豆腐はぬるま湯で戻してから水気をしぼり、12 等分に切る。にんじんは半月切にして下ゆです。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2 凍り豆腐を豚肉で巻き、塩、こしょうをして、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2 を焼く。焼き色がついたら野菜を入れて炒める。
- 4 野菜に火が通ったら A をよく混ぜ合わせて加え、炒めながらよくからめる。

### 1 人分の栄養価

エネルギー331kcal / たんぱく質 17.9 g / 脂質 17.8 g / 食塩 1.7 g