

お肉と野菜で食べごたえ抜群!

# 秋野菜の焼き酢豚



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

お肉を焼くときは、あまり動かさず、じっくり焼き色を付けましょう。

## 材料(2人分)

豚ロース肉(切身)…… 2枚  
塩 …………… 小さじ1/2  
片栗粉 ……… 大さじ1/2  
れんこん ……… 120g  
さつまいも ……… 120g  
しいたけ ……… 2枚  
ピーマン ……… 2個  
玉ねぎ ……… 50g  
ごま油 ……… 大さじ2

A  
水 …………… 大さじ5  
酢 …………… 大さじ3  
醤油 ……… 大さじ2  
砂糖 ……… 大さじ2  
片栗粉 …… 大さじ1/2

- 1 豚肉を2cm幅に切る。  
袋に入れて塩を振り下味をつける。
- 2 れんこん、さつまいもは乱切りにして5分ほど水にさらす。  
水気を切り耐熱容器に入れてラップをし、  
電子レンジ(600w)で4分半ほど加熱する。  
しいたけは石づきを取って4等分に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 3 1に片栗粉を入れてまぶす。フライパンにごま油を熱し、  
両面に焼き色が付くまで焼く。
- 4 2を加えて炒め、火が通ったら一度火を止め、  
Aを加える。  
再び火を付け、全体にとろみがついたら器に盛る。