

# A

ごちそう

## 酢豚

ねぎ塩巻き・中華酢

エネルギー 810kcal 糖質 49.3g  
 蛋白質 26.0g 塩分 5.3g  
 脂質 53.9g

### お買い物メモ

片栗粉・ケチャップ・  
 酒・酢・ラー油・ごま油

2人用	1,160円
3人用	1,630円
4人用	2,090円

●固形スープ…小麦 ●ねぎ塩巻き(えび)…小麦

### 手順 ①▶▶▶▶▶

- ① 豚肉は④で下味をつけ、片栗粉をまぶして中温(約170℃)の油で揚げる。
- ② ピーマンはひと口大に切って、素揚げする。
- ③ 玉ねぎはくし形切り、にんじんとたけのこは乱切りにして下ゆでする。干しいたけは水でもどしていちよう切りにする。
- ④ 中華鍋に油を熱して③をいため、固形スープと⑤を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて①・②を加えて混ぜ合わせる。

- ① ねぎ塩巻きは油を熱したフライパンに凍ったまま並べ、100ml程度の水を入れて蒸し焼きにし、水がなくなったら焼き目がつくまで焼く。
- ② ①をお好みで③のタレをつけていただく。

- ① 白菜はゆでてザク切りにし、④であえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>酢 豚</b>			
豚角切り肉(ばら)	200g	300g	400g
④ [しょうゆ]	大1/2	大3/4	大1
酒	大1/2	大3/4	大1
片栗粉			
ピーマン	1個	2個	2個
油			
玉ねぎ	1個	小2個	2個
にんじん	1/2本	3/4本	1本
たけのこ	60g	90g	120g
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
油			
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
ケチャップ	大2	大3	大4
⑤ [しょうゆ]	大1	大1 1/2	大2
酢	大1	大1 1/2	大2
さとう	大1	大1 1/2	大2
水	60ml	90ml	120ml
片栗粉			
<b>ねぎ塩巻き</b>			
ねぎ塩巻き(えび・冷凍)	4個	6個	8個
油			
③ [しょうゆ]	大2/3	大1	大1 1/3
酢	大2/3	大1	大1 1/3
ラー油	少々	少々	少々
<b>中華酢</b>			
白菜	適宜	適宜	適宜
④ [しょうゆ]	大1	大1 1/2	大2
酢	大1	大1 1/2	大2
さとう	大1/3	大1/2	大2/3
ごま油	小1	小1 1/2	小2

調理時間  
 約45分

