

豚肉の三色和え

揚げ物

15kcal / 脂質6.8g / 塩分0.7g



ワンポイント

にんじん(赤)ほうれんそう(緑)
パインアップル(黄)の三色の彩り
がきれいな献立です。

味付けにパインの缶詰のシロップ
を少し使用します。



材料(4人分)

- ・豚肉赤身(短冊切り) 160g
- ・しょうが 少々
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2弱
- ・にんじん 40g
- ・ほうれんそう 120g
- ・パインアップル(缶) 32g
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適宜

〈A〉

- ・パインシロップ 12g
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② しょうが、砂糖、しょうゆで豚肉に下味をつける。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。パインアップルは食べやすく切る。
- ④ ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑤ 豚肉の汁気をきり、片栗粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ 〈A〉を合わせ、煮立たせる。
- ⑦ 材料を和える。