

# トマトケチャップの 減塩酢豚

学生考案

## ● 材料（2人分）

豚ロース	140g
かたくり粉	大さじ1
ピーマン	100g
赤ピーマン	60g
たまねぎ	60g
生しいたけ	2個（20g）
サラダ油	大さじ1
A 減塩ケチャップ※1	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2



※1：塩分50%オフ  
（日本食品標準成分表「トマトケチャップ」比）

## ● 作り方

- ① 豚肉を2cm角に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② ピーマンと赤ピーマンを2cm角に切る。玉ねぎはくし切り、生しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を加える。肉に火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aを加え、炒め、器に盛りつける。

### 1人分栄養価

エネルギー	284kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	19.7g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	0.9g