

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

高野豆腐でヘルシー肉がジューシーでトロトロ甘酢がほど良い酸味と甘味

ヘルシー酢豚

<材料> 5人分 ※肉だけで作る場合の量

- 豚肩肉 90g.....250g
- 生姜汁 少々
- 酒 6ml (小さじ1強)
- しょうゆ 12ml (小さじ2強)
- でんぷん 60g (大さじ2)
- 高野豆腐 60g (4枚)
- でんぷん 36g (大さじ4)
- 水 72ml
- 揚げ油 適量
- にんじん 90g (2分の1本)
- ピーマン 48g (中2個)
- 干しいたけ 5g (2~3枚)
- たけのこ 48g
- たまねぎ 360g(2個)
- 油 5ml(小さじ1)
- ケチャップ 42g (大さじ2)
- ザラメ糖 18g (大さじ1強)
- 氷砂糖 18g (大さじ1)
- イチゴジャム 6g (小さじ1)
- 中濃ソース 48ml (大さじ3)
- 酢 48ml (大さじ3)
- 塩 1.8g (小さじ3分の1強)
- レモン汁 3ml (小さじ1弱)

※水で戻した高野豆腐に少量のしょうゆを加え、軽くしぼったものに水どきでんぷんをからめて揚げます。

「ハイチンロウ」で習ったたれです。本当は、たれだけでもっと長く煮込むので、倍以上の酢を使うそうです。甘めですが、照りも出ておいしい酢豚です。きょうのように豚肉を減らして高野豆腐にするのもおいしいですよ。是非試してみてください。



家庭で作る場合は、たれを少し多めに作った方がいいかもしれません。ザラメや氷砂糖がない場合は多少変わりますが量を加減して砂糖で代用してみてください。



<作り方>

- ①豚肉は角切りにして、生姜汁と酒・しょうゆにつけこんでおき、でんぷんをまぶして揚げます。
- ②ピーマンやにんじんも乱切りにしてさっと油で揚げます。干しいたけはもどして、ちいさめの角切り、たまねぎは大きめに角切りします。
- ③たれの材料は、鍋に入れてことこと弱火で2時間近く煮込んでおきます。
- ④鍋に油を入れて、たけのこ・しいたけ・たまねぎを炒め、そこに①の豚肉と②の野菜を加え、(高野豆腐を入れる場合はここで投入します。)
- ⑤③のたれをからませてできあがり。

★ ひと手間かかりますが、動物性脂肪を減らし食物繊維やカルシウム・鉄分をとるために、肉を減らして高野豆腐のから揚げを加えてもおいしいですよ。

栄養価 (1人分)	肉の場合	高野豆腐入り
1kcal	301kcal	270kcal
たんぱく質	12.1g	8.3g
脂肪	10.2g	8.7g
加ゆム	32mg	50mg
鉄分	0.9mg	1.0mg
食物繊維	2.7g	2.8g
ワ初ム	28mg	33mg
亜鉛	1.1mg	0.7mg
塩分	1.7g	1.6g
糖分	8.2g+α	8.2g+α