

給食のレシピ

中華の定番

酢豚



調理方法

- (1)豚肉を予め浸けダレに浸けておきます。
- (2)筍・人参・干し椎茸の順に油で揚げていきます。
- (3)豚肉に片栗粉をつけて油で揚げます。
- (4)玉葱 ピーマンを炒めます。
- (5)調味料と水を鍋で合わせ 筍・人参・干し椎茸を煮ます。
- (6)(5)が煮えてきたら 玉葱・ピーマン・豚肉を入れて片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

材 料 (一人分)

- 筍・・・30g ピーマン・・・1/2個
- 人参・・・20g 干し椎茸・・・一枚(水もどし)
- 玉葱・・・40g 片栗粉・・・少々
- 豚バラ・・・50g 揚げ油・・・適量



※塩分制限 糖尿食のかたは脂肪の少ないヒレ肉などをお使い下さい。

	常 食	塩分制限食	糖尿食
浸けダレ			
醤油	小さじ2杯	小さじ1杯	小さじ2杯
みりん	小さじ1杯	小さじ1杯	低カロリーー甘味量を少量お使い下さい。
砂糖	小さじ1/2杯		
調味料			
醤油	小さじ2杯	小さじ1杯	小さじ2杯
砂糖	小さじ1と1/2		低カロリーー甘味量を少量お使い下さい。
水	200cc		
酢	小さじ2と1/2		
ケチャップ	小さじ1杯		
コンソメ	小さじ1/2杯		

栄養士から

豚肉には、良質のタンパク質をはじめビタミン類、特にB1が多く含まれています。B1は中枢神経や末梢神経の働きを正常に保つ役割があります。豚肉は、甘酸っぱい味と相性が良くします。

調理師から

酢豚は、意外に調理しやすくまた、食卓をチョッピリ豪華に演出できる一品です。

一人分

タンパク質 13.3g
 脂肪 18.5g
 ビタミンB1 0.48mg
 エネルギー 329kcal