

# 畑の肉で作った酢豚



栄養価(1人分)	
エネルギー	350kcal
蛋白質	19.1g
脂質	9.9g
塩分	4.0g
カルシウム	219mg
野菜使用量	139g

材料(1人分)	
市販植物たんぱく厚切り(乾)	23g
下味(砂糖小さじ1/4、醤油大さじ1/2、塩少々)	
片栗粉	大さじ3/4
揚げ油	適量
ピーマン	1個
(あれば、赤・黄パプリカも)	
たまねぎ	小1/4個
にんじん	小1/2本
にんにく(みじん切り)	1/4片
甘酢(砂糖大さじ1と1/4、酢大さじ1、ケチャップ大さじ1、醤油大さじ1/2)	
水溶き片栗粉	適量

## 作り方

- ①市販植物たんぱく厚切りは、だし汁に軟らかくなるまで(約30分)浸し、軟らかくなったら絞って水を切り、下味をつけて30分置く(大きい場合は一口大に切る)
- ②ピーマン、玉ねぎは一口大に、にんじんは3mmくらいの薄切りに切る。
- ③甘酢の材料をあわせ、水溶き片栗粉を用意する。
- ④①を軽く絞り、片栗粉をまぶして中温の油で揚げる。
- ⑤にんにくを炒め、香がしてきたら、②と④を加える。
- ⑥甘酢を⑤に混ぜ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。