



※写真はイメージです。

揚げずに簡単酢豚です！

揚げないシンプル酢豚

材 料 (2人分)

豚肉肩ロース	
カツ・ステーキ用	約200g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

A	ミツカン	
	カンタン酢™(調味酢)	
		1/3カップ
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	片栗粉	小さじ1/2

作り方

1. 豚肉肩ロースは大きめのひと口大に切り、塩・こしょう少々をふり、小麦粉をうすく全体にまぶす。玉ねぎはくし形、パプリカとピーマンは乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉肩ロースを両面こんがりとするまで焼く。
3. 2に玉ねぎ、パプリカを加え炒め、少ししんなりとしたら最後にピーマンを加えて炒め合わせる。
4. Aを加えてさらに炒め、とろみがついたら、仕上げのごま油を加え、器に盛り付ける。