



中国

揚げない豚バラ酢豚



材 料 (2 ~ 3 人分)

豚バラ肉 (薄切り)	200 g
片栗粉	大さじ 1
にんじん	中 1/3 本 (約 50g)
玉ねぎ	中 1/4 個 (約 50g)
ピーマン	2 個 (約 60g)
醤油 - A	大さじ 2
酢 - A	大さじ 2
酒 - A	大さじ 2
砂糖 - A	大さじ 2
水 - A	大さじ 2

使用した容器：満水容量 1500mL の耐熱容器。

(品番 MXP-150)

作 り 方

- 1 にんじんは皮をむき、薄い短冊切りにする。
玉ねぎは 1 センチ幅のくし切りにする。
ピーマンは乱切りにする。
- 2 耐熱容器に切った野菜を入れ、
ざっくりかき混ぜる。ラップをふんわりかぶせ、
600wの電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。
- 3 豚肉は 10 センチ幅に切り、
片栗粉大さじ 1/2 をまぶす。
別の容器に A の調味料を入れ、混ぜる。
(甘酢あんのタレ)
- 4 加熱した野菜をレンジから取りだし、
片栗粉大さじ 1/2 を混ぜる。
※材料に片栗粉をまぶすとダマになりにくいです。
- 5 野菜に豚肉と甘酢あんのタレを入れ
よくかき混ぜる。
- 6 ふんわりラップをかぶせ、600wの
電子レンジで 3 分加熱し、いったん取り出し
よく混ぜる。再度 600wで 1分～1分30秒
加熱してできあがり。
※火が通らない場合、+30秒ずつ加熱してみてください。

※冷蔵保存：3日間