

レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



揚げない豚バラ酢豚



材 料（2～3人分）

豚バラ肉（薄切り）	200g
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