

時短！豚肉・にんじん・ピーマンの酢豚風♪



作りかた

1. にんじんは薄い半月切り、ピーマンは半分に切った後1cm幅に切る。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウ・片栗粉をかけて混ぜ込んでおく。
3. 耐熱容器にAを入れよく混ぜ、豚肉とにんじんを加え味を絡め、ふんわりラップをして **レンジ 600W 3分** 加熱する。
4. 耐熱容器にピーマンを加え、全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして **レンジ 600W 2分** 加熱する。
5. 全体をよく混ぜる。
6. 器に盛り付けて完成！

手動

レンジ

600W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

128kcal

塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2~3人
豚肉	150g
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
塩	適量
コショウ	適量
片栗粉	適量
A ケチャップ	大さじ1と1/2
A 酢	大さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A 生姜(チューブで可)	適量

調理のコツ・ポイント

加熱時間はお手持ちのレンジや好みに合わせて調整してくださいね(^v^)
お肉はしっかり火が通ってるか確認してください(・ω・)ノ