

# 玉ねぎ



加熱すると甘みと旨みが出ます。  
風通しのよい場所で長期保存  
が可能です。切ったものは  
ラップなどでくるみ冷蔵庫へ  
入れましょう。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 揚げない酢豚

調理時間  
**15分**

1人分  
**405kcal**

# 揚げない酢豚

調理時間

15分

1人分

405kcal

## 【材料/2人分】

- 豚肉薄切り……………200g
- たまねぎ……………1/2個
- ピーマン……………2個
- サラダ油……………大さじ1
- ミツカン カンタン酢…1/3カップ
- A** トマトケチャップ…大さじ1と1/2
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう……………適量

## 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎはやや厚めのくし形に切り、ピーマンは乱切りにする。**A**は混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を焼きつけるようにし、カリッとするくらいになったらペーパータオルの上に取り出す。
- ③②のフライパンを半分くらい油を吸い取るようサッとふく。たまねぎ、ピーマンを炒めしんなりしてきたら**A**をもう一度混ぜて入れる。煮立ったところに豚肉をもどし入れ、少しの間、火を通しとろみがついたら火を止める。粗挽き黒こしょうを多めにふる。