

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

電子レンジで簡単酢豚

調理時間

20分

1人分

413kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
トマト
ケチャップ
500g

電子レンジで簡単酢豚

材料/2人分

豚肉(薄切り).....200g
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....2~3cm分
ピーマン.....2個

〈調味料〉

ぽん酢しょうゆ.....大さじ4
カゴメ トマトケチャップ...大さじ2
砂糖.....大さじ1と1/2

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1
ごま油.....大さじ1

作り方

- ①玉ねぎはくし型切り、にんじんは薄い半月切り、ピーマンは乱切り、豚肉はひと口大にカットする。
- ②耐熱容器に調味料の材料を合わせて、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する(600W 約2分)。
- ③②に水溶き片栗粉を入れ混ぜ、更に豚肉を加えて混ぜる。
- ④③に野菜を加えて軽く混ぜて、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する(600Wで約6分)。
※加熱時間は目安です。
- ⑤材料に火が通ったら、最後にごま油を加えてできあがり。