

ヘルシー酢豚のセット

主食：白ごはん 主菜：ヘルシー酢豚 副菜：長芋の塩麴和え 汁：ほうれん草のスープ



野菜摂取量：**386g**
(1人分)



食塩相当量：**2.4g**
(1人分)



カロリー：**564 kcal**
(1人分)

※4品摂取総量

ヘルシー酢豚



材料

《2人分》

豚フィレ肉	120g
干しいたけ	4枚
玉ねぎ	1/2個
パイナップル(缶詰)	2枚

【A】

ホワイトペッパー	少々
酒	大さじ1/2
しょうが(すりおろし)	少々
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1

【B】

赤ピーマン	1個
ピーマン	2個
たけのこ	50g
にんじん	50g
長ねぎ	1/2本

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ1
水	大さじ1.5

【C】

酢	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/3
干しいたけの戻し汁	1/2カップ

作り方

- 豚フィレ肉はスジを取り除いて、一口大の大きさに切り、【A】の調味料を順番に入れながらもみこむ。
- 干しいたけはぬるま湯でもどし、半分にそぎ切りにする(戻し汁は【C】の材料にする。) 玉ねぎはくし型に切る。【B】の野菜は一口大の乱切りにする。パイナップルは4等分に切る。【C】と【水溶き片栗粉】はそれぞれ合わせておく。
- ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱する。
1の豚フィレ肉を入れてフタをしながら両面焼き色をつけ、干しいたけ、玉ねぎ、【B】の野菜、パイナップルを入れてサッと炒め、【C】を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ベイパーシールがかかれば弱火にして5分加熱し、【水溶き片栗粉】でトロミをつける。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態

長芋の塩麴和え

材料

《 2人分 》

長芋	80g	【A】	
おくら	4本(40g)	塩麴	小さじ1
		すり白ごま	大さじ1

作り方

1. 長芋は皮をむき、4cm長さの細切りにして、酢水(分量外)にさらし水気を切る。
おくらは、がくを取り除く。
2. ビタクラフトの鍋におくらと水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで加熱(約2分)し、ザルにあげて冷ましたのち細かくきざむ。
3. ボウルに1の長芋、2のおくら、【A】を入れて混ぜ合わせる。

ほうれん草のスープ

材料

《 2人分 》

ほうれん草	1/2束	酒	大さじ1/2
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ1
水	300cc	塩、ホワイトペッパー	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	しょうが(搾り汁)	小さじ1

作り方

1. ほうれん草はよく洗って水滴がついたまま、ビタクラフトの鍋に入れフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして、柔らかくなるまで加熱する。
冷水にさらして水気を絞り、4等分に切る。
2. にんじんは4cm長さの細切りにする。
ビタクラフトの鍋に、にんじんと水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして約2分加熱したのち、分量の水と鶏がらスープの素を入れて沸かし、1のほうれん草を入れ、酒、しょうゆ、塩、ホワイトペッパー、しょうが(搾り汁)で味をととのえる。

白ごはん

材料

《 3人分 》

米

1カップ

水

240cc

作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってザルにあげておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、分量の水を入れてフタをし中火で加熱する。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5~10分蒸らす。