【パイナップル入り酢豚】

材料（4 人分）

豚肩ロース肉	300ｇ
塩・こしょう	少々
酒	適量
片栗粉	適量
パイナップル	1/6 個
ピーマン	2 個
赤パプリカ	1 個
玉葱	1/2 個
人参	1/2 個
筍（水煮）	1/2 個
揚げ油	適量
A 酢	大さじ 3
A 砂糖	大さじ 3
A ケチャップ	大さじ 3
A 醤油	大さじ 2
水・片栗粉	各大さじ 1

作り方

① 豚肩ロース肉は余分な脂身を取り除き 1 口大に切る。塩・こしょう、酒をまぶし肉に下味をつける。
② ピーマン、赤パプリカはヘタと種を取り除いて一口大の乱切りにする。玉葱、筍も一口大に切る。人参は乱切りにし、電子レンジ 600W で 4 分加熱する。パイナップルは皮と芯を取り除き一口大に切る。
③ ①の肉に片栗粉をまぶし、180 度の油で揚げる。中まで火が通ったら取り出す。
④ 野菜と筍を炒める。全体につやが出たら取り出す。
⑤ 同じフライパンにＡの調味料と水 100cc を混ぜ合わせ、中火で熱する。水溶き片栗粉を加え、軽く沸騰させてとろみがついたら、取り出した野菜と筍を戻し、③の肉を加えてあんを絡め、器に盛付ける。

エネルギー393 ㎉、タンパク質 15.3ｇ、塩分 1.9ｇ（1 人分）