

バルサミコ酢をつかったエリンギとズッキーニの酢豚（4人分）

豚肉小間切れ肉 240g
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2
 片栗粉 15g
 揚げ油 適量
 エリンギ 120g
 ズッキーニ 80g
 たまねぎ 80g
 にんじん 40g

炒め用サラダ油 大さじ2

調味料

とりがらスープ 100ml
 砂糖 大さじ2
 バルサミコ酢 40ml
 塩 小さじ1/2

片栗粉 大さじ1
 水 大さじ1

- ①豚肉は、下味をつけておく
 食べやすい一口大にまとめて片栗粉まぶす。
- ②170度に熱した揚げ油で①を揚げ、油をきっておく。
- ③エリンギとズッキーニは輪切りにする。
 たまねぎは、くし型に切る。
 人参は、うすくいちょう切りにする。
- ④調味料はあらかじめ計量しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、③を炒める。
 油が回ったら、調味料を入れて炒める。
 そこに②の肉を入れて、味をととのえる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。



1人分の栄養価

エネルギー	256 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	16.2 g
塩分相当量	1.5 g

血行をよくするスムージー 5人分

アボカド 1個
 かぼちゃ 100g
 砂糖 大さじ2
 牛乳 320ml

1人分の栄養価

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	7.7 g
塩分相当量	微量

- ①アボカドは、種と皮をのぞき、一口大に切る。
- ②かぼちゃは種をとり、よく洗う、皮つきのまま一口大に切り、ラップに包み電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ミキサーに①②砂糖・牛乳をいれて、ふたをして加熱する。

