



新タマネギと カラーピーマンの 酢豚風サラダ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質
305kcal	17.2g	16.1g
食物繊維	食塩相当量	野菜重量
2.7g	2.1g	130g

材料（4人分）

新タマネギ……………1個
赤・黄ピーマン……各1個
豚こま切れ肉…………250g
下味
酒……………大さじ1
しょうゆ…………大さじ1
卵（溶いておく）……1個

片栗粉……………大さじ3
サラダ油（揚げ油）……適量
A
酢（あれば黒酢）……大さじ3
しょうゆ…………大さじ2
砂糖…………大さじ1と1/2
パセリ……………少々

作り方

- ①新タマネギは繊維に沿って薄切りにし、赤・黄ピーマンはヘタと種を取って薄い輪切り（大きければ縦に切ってから薄切り）にする。
 - ②大きめのボウルに①と調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
 - ③豚こま切れ肉は、下味用の酒・しょうゆ・溶き卵を揉み込んで下味をつける。片栗粉も混ぜ込んで、一口大に丸めながら170℃の油でカラッと揚げる。揚げたての熱いうちに、②のボウルに漬け込み、全体をよく混ぜ合わせる。
 - ④お皿に盛り付けてパセリを飾る。
- ★新タマネギは水分が多くて辛味が少なくあまいので、調味料と混ぜて生で食べられます。カラーピーマンと一緒に彩りもきれいです。
- ★野菜を薄く切るのがポイント。生で食べやすくなります。
- ★野菜を厚く切った場合や、子どもや高齢者の方は、①でサッと炒めると食べやすいですが、水分が出るので、水分を切ってから調味料と混ぜてください。