

揚げないヘルシー!

簡単酢豚



材料: 蒲焼きのたれの味付け肉 約300g

(豚バラ、豚こま)

玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
パプリカ(赤、黄色)	1/4個
人参	1/3本
しいたけ	1~2本
ごま油	少々
ケチャップ	大1
ぽん酢	大2

期間: 3月15日~3月31日



- ①玉ねぎはスライスする、ピーマン、パプリカ、人参は乱切りにし、しいたけは半分に切る。
- ②フライパンを熱しごま油を入れ野菜を炒め、しんなりしてきたら味付け肉を入れ炒める、ケチャップとぽん酢を入れ炒め火が通ったら出来がり。



どちらも同じタレです。