



ポンジュースでヘルシー カラフル酢豚

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

ポンジュースを加えた彩り豊かな酢豚。酢豚独特のツンとした酢の酸味が和らいだ、お子さまでも食べやすいマイルドでフルーティーな味です。



作って Eating!
食べてみました。

ポンジュースを使うことで、さわやかな酸味とマイルドな辛味になります。さっぱりいただけるので、子供でも食べやすい味です。ピーマンと一緒に炒めると変色するので、後加える方がいいかも。

作り方

- 豚肉に合わせ調味料Aをもみ込んで5分程度置き、その後片栗粉を薄くまぶしておく。
- ピーマン・パプリカ・たまねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじは石つきを切り落としてほぐしておく。
- 深めの鍋に1.5リットルの水・合わせ調味料Bを加えて沸かし、ピーマン・パプリカ・たまねぎ・しめじを加えて30秒程下ゆでし、ざるにあげて水気をきっておく。
- フライパンを熱してサラダ油をひき、[1]を入れて焼き色をつけるように焼き、[3]を加えて軽く炒め合わせる。
- [4]に、ポンジュース・砂糖・薄口しょうゆ・酢・トマトケチャップを加えて一煮立ちさせ、水溶性片栗粉を調整しながら加えてとろみをつける。
- 黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、できあがり。

一口メモ

野菜の下ゆでに、砂糖と油を加えると、油通したような仕上がりに。豚肉は焼肉感覚でしっかりと焼いて香ばしさをつけてください。甘酢あん調味はお好みで。[5]以降は手早く仕上げ、野菜に火が入りすぎないように。

材料(3人分)

- 豚細切れ肉 …………… 180g
- ピーマン …………… 80g (2個)
- 赤パプリカ …………… 80g (1/2個)
- 黄パプリカ …………… 80g (1/2個)
- たまねぎ …………… 100g (中1/2個)
- しめじ …………… 50g (1/2パック)
- ポンジュース …………… 200ml
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ …………… 大さじ4
- 酢 …………… 小さじ2
- トマトケチャップ …………… 小さじ2
- 片栗粉 …………… 大さじ1~2
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 黒こしょう …………… 小さじ1/5

- ▷ 合わせ調味料A
 - しょうゆ …………… 小さじ2
 - 料理酒 …………… 小さじ2
- ▷ 合わせ調味料B
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - サラダ油 …………… 大さじ1
- ▷ 水溶性片栗粉
 - 水 …………… 大さじ2
 - 片栗粉 …………… 大さじ1



FOODIESレシピ

(レシピ制作者 Orfevreさん)

FOODIESレシピ <http://recipe.foodiestv.jp/>

この「ポンジュースでヘルシー カラフル酢豚」は「FOODIESレシピ レシピオーディション」にて、ポンジュースを使って作る家庭料理のレシピを募集し、公式レシピとして認定されたレシピです。「FOODIESレシピ」は、世界中の家庭料理のレシピやブログの投稿・検索はもちろん、お気に入りのキッチンツール紹介やあなただけのデジタルブック作成まで、全て無料でご利用頂ける「レシピのソーシャルブログ」です。

