

甘酸っぱさがクセになる！

# バルサミコ酢豚

30分

1人分あたり

513  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# 甘酸っぱさがクセになる！ バルサミコ酢豚

30分

1人分あたり  
513  
kcal



## 材料 (2人分)

豚肩ロースブロック肉	200g
にんじん	1本
かぼちゃ [種とわたなし]	100g
玉ねぎ	1/2個
塩こしょう	適量
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ4

### ☆ソース

バルサミコ酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 2 にんじん、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはざく切りにする。
- 3 耐熱容器ににんじん、かぼちゃを入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- 4 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ3を入れて熱し、豚肉を入れて焼き色がついて火が通るまで揚げ焼きにして取り出す。
- 6 油をふきとり、サラダ油(大さじ1)を入れて熱し、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじんを加えてしんなりするまで中火で炒める。豚肉を戻し入れ、☆を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

調味料は加える前に再度よく混ぜてから加えましょう。