

☆カリカリ豚とトマトの甘酢和え（2人分）

材料名	分量	作り方
トマト	大1個	① トマトを一口大に切り、たれの中に入れてからめておく。 ② ピーマンは種を取り、細切りにする。 ③ 豚肉は片栗粉を薄くまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を1cm程入れ、ピーマンを揚げ焼きし、その中に③を広げて入れ、カリッとなるまで約2～3分揚げ焼きする。 ⑤ ①の中に④を入れて和える。
豚こま切れ肉	200g	
ピーマン	4個	
たれ		
しょうゆ	大さじ1.5	
酢	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	適量	

1人分 419kcal

