



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

生活協同組合コープか
がわ・JA香川県のブラ
ンド豚肉と野菜を甘酢
でさっぱりと。

今月の食材



讃岐もち豚



きゅうりと讃岐もち豚の甘酢炒め

【材料】(4人分)

キュウリ	2本	片栗粉	適量
讃岐もち豚(ブロック)	300g	水溶き片栗粉	適量
ナス	1本		
ニンジン	1本	<甘酢>	
タマネギ	1個	らっきょう酢	大さじ6
塩・コショウ	少々	ケチャップ	小さじ4
サラダ油	適量	砂糖	小さじ2

【作り方】

- 1 キュウリ、ナス、ニンジンは乱切りにする。
- 2 タマネギは、くし切りにする。
- 3 ニンジン、タマネギは、500Wのレンジで2分程度加熱する。
- 4 キュウリ、ナスは、170℃の油で素揚げする。
- 5 豚肉は一口大に切り、塩・コショウして、片栗粉を軽くまぶし、180℃の油で揚げる。
- 6 フライパンに③④⑤を入れて炒める。合わせておいた甘酢を入れてからめ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

● 讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています