

メニューA

餅と野菜の甘酢炒め



材料(4人分)

切り餅	4枚
パプリカ(赤)	1/2個(60g)
パプリカ(黄)	1/2個(60g)
ピーマン	2個(60g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(60g)
ベーコン	40g
パインアップル(スライス)	2枚(80g)
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ4
水	大さじ4
顆粒中華スープの素	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
油	大さじ1

A

B

レシピポイント

- ・お餅を入れることでボリュームアップ！お肉がなくても食べ応え大満足の一品。
- ・甘酢が食欲を増進させ、疲れたときでもおいしく食べることができます。

栄養ポイント

- ・運動中の主なエネルギー源となる糖質が豊富な餅をおかずに取り入れることで、無理なく簡単に糖質をとることができます。さらに、甘酢炒めの砂糖によって糖質を補強することができます。
- ・見た目色鮮やかな野菜は食欲をそそるだけでなく、β-カロテンやビタミンCなど、体に必要なビタミンを含んでいます。

作り方 調理時間 20分

- ① 具材を切る。
パプリカ、ピーマン……縦半分に切り、ヘタと種を取ってひとくち大に切る。
玉ねぎ……1cm幅のくし切りにする。
にんじん……厚さ2mmの短冊切りにする。
ベーコン……幅1cmに切る。
パインアップル……ひとくち大に切る。
切り餅……4等分に切る。
- ② A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを強火にかけ、油を引き、パインアップル以外の①を炒める。
- ④ 具全体がしんなりしてきたら、Aを加え、煮立ったらBでとろみをつける。
- ⑤ 切り餅をオーブントースターで加熱する。
- ⑥ ④にパインアップルと⑤のオーブントースターで焼いた切り餅を入れ、全体にタレが絡まったら器に盛る。

調理ポイント

- ・餅は色よく焼き上げてから、最後に具材と絡めることで香ばしく仕上がります。
- ・にんじんは薄切りにすることで火の通りが早くなります。