

## → 酢豚



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

たまねぎ	200g(中1個)
にんじん	80g(中1/3個)
たけのこ水煮	80g
ピーマン	30g(小1個)
豚肉角切	100g
しょうゆ(下味用)	4g(約小さじ1)
でん粉	12g(約大さじ1・1/3)
小麦粉	8g(約大さじ1)
揚げ油	適量
砂糖	14g(約大さじ1)
しょうゆ	16g(約大さじ1)
中華だしの素	4g
酢	12g(約大さじ1)
トマトケチャップ	12g(約大さじ1)
うずら卵	4個
でん粉	2g(約小さじ1)

## → 作り方

1. たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、たけのこ・ピーマンは乱切りにする。
2. 豚肉はしょうゆで下味をつけ、でん粉・小麦粉をあわせふるったもので衣をつける。  
余分な粉を払いながら揚げる。
3. 中華鍋でにんじん・たまねぎ・たけのこを順に炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら、砂糖・しょうゆ・中華だしの素・酢・トマトケチャップを入れる。  
(水気が足りなければ、水を少々加える。)
5. 全体に調味料がなじんだら、うずらの卵・ピーマンを入れてさらに炒める。
6. でん粉を水大さじ1で溶いて加え、ひと煮立ちする。
7. (2)に(6)をからめる

### \* コツ・ポイント \*

中華鍋がなければ、フライパンでも代用できます。