

つくってみませんか？

酢豚

☆鶏肉や白身魚、厚揚げを使ってもおいしいです



2人分の材料			つくりかた
豚もも肉	200g	2cm角に切る	1
清酒	小さじ1	肉にふる	甘酢あんをつくります。
こしょう	3ふり	肉にふる	フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参を炒めます。
片栗粉	大さじ2	揚げ衣用	玉ねぎが半透明になったら、たけのこ、ピーマンを加えます。
揚げ油	小鍋に半分		ピーマンがしんなりとしたら、(A)を加えて調味します。
しょうが	小指の先 くらい	すりおろす	水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけたら火を止めます。
にんにく	1かけ	みじん切り	2
玉ねぎ	1/2 玉	2cm色紙切り	肉を油で揚げます。
人参	1/3 本	いちょう切り	酒・こしょうをもみこんだ豚肉に、片栗粉をまんべんなくまぶします。
たけのこ	1/4 個	乱切り	170℃の油で揚げます。
ピーマン	1個	2cm色紙切り	浮き上がってきて、きつね色になったら取り出し、油を切ります。
サラダ油	小さじ1		3
(A)			1のフライパンに2の肉を入れ、ざっくりとからませたら、できあがりです。
トマトケチャップ	大さじ1.5		
砂糖	小さじ1.5		
しょうゆ	小さじ2		
酢	小さじ1.5		
片栗粉	小さじ 1/2	倍量の水で溶く	